تاریک‌ترین نقطه‌ی شب

چند آزمایش ذهنی در مورد چیستی جنون و ایده‌هایی برای برون‌رفت از این وضعیت روانی

نویسنده
زهرا همتی

این کتابو تقدیم میکنم به دریدا که ظاهرا طبق معمول، بیشتر از هر فرد دیگه‌ای که توی کتابم اسمشو آوردم بهش برخورده. بیا مثل تخم آدم پولی که ازم دزدیدی رو پس بده تا دیگه مختصات سوراخ کون مرمریتو توی کتابام افشا نکنم، در غیر این صورت بشین در حسرت خوردن کیرم پیر بشو جنده‌ی آتلانتیسی.

مقدمه

ساعت سه صبحه و خیلی وقته که میخوام بالاخره این کتابو شروع کنم اما به طور غیر منتظره ای خیلی احساس خوشحالی پیدا کردم و وقتی که زیادی خوشحال میشم، ذهنم درست کار نمیکنه.

قضیه برمیگرده به چند روز پیش که تازه کتاب از زبان درستکاری رو تموم کردم و در نظرم یه کتاب معمولی بود که تقریبا همون چیزایی که قبلا نوشته بودمو تکرار کرد. ولی یهو یه سری فشار روانی و حمله شروع شد که نمی دونستم دلیلش چیه. به هر صورت، فقط دوست داشتم زودتر ویرایش و منتشرش کنم تا بتونم این کتاب جدیدو شروع کنم.

از زبان درستکاری، پایانی برای یه فصل از مطالعاتم در مورد نابهنجاری های روانی بود که فکر میکنم از کتاب از زبان شرارت شروع شد و کمی بیش از یک سال طول کشید.

این کتابا عمدتا در مورد مفهوم شرارت در فرهنگ عمومی بودن و کتابایی که طی این مدت مطالعه میکردم هم مرتبط با همین موضوع بودن. دوست

داشتم که موضوع رو عوض کنم و سراغ یه چیز جدید تر برم. اول تصمیم گرفتم که مطالعه در مورد افسردگی رو شروع کنم ولی خوابام بیشتر به موضوع جنون اشاره کردن و به نظرم رسید که بین جنون و شرارت، ارتباط نزدیک تری هم هست.

تفاوت جنون و شرارت در اینه که شرارت، جلوه ی منزجر کننده و بی رحمانه ای داره در حالی که جنون، لزوما به رفتارای شرارت آمیز، اطلاق نمیشه. کلمه ی جنون، فارغ از جنبه ی علمیش، در فرهنگ عمومی هم از کاربرد و محبوبیت زیادی برخورداره، یه موضوع کلاسیکه؛ ولی مطالعاتی که در موردش میشه پیدا کرد، به نظرم کمه و توی سیاره ی زمین، نتونستم به محتوای چندان غنی ای برسم.

این در حالی بود که در مورد چیزی مثل سایکوپاتی یا افسردگی، محتوای زیادی در دسترسه.

فکر میکنم که این موضوع، برمیگرده به پیچیدگی مفهوم جنون. جنون در دنیای روانشناسی، انواع مختلفی داره. میشه انتظار داشت که این دسته بندی ها برای مطالعه ی راحت ترش طراحی شده. با این وجود، باز هم مطالعه اش سخته چون فکر میکنم این یه موضوع خیلی تاریکه.

وقتی شما به سراغ مطالعه ی یه نابهنجاری میرید، نیاز به ابزارهایی برای محافظت از خودتون دارید. فقط به کمک ابزارای خوب و بهینه است که میشه مطالعه رو ادامه داد. طبیعتا عدم احتیاط هم می تونه باعث بشه نابهنجاری، ما رو لمس کنه و بهش آلوده بشیم.

در مورد نابهنجاری های روانی هم نمیشه مساله رو ساده گرفت. درسته که شاید حتی مورد مطالعاتی شما رفتار فیزیکی پرخطری نداشته باشه یا حتی کاملا ازش دور باشید و صرفا رد پایی که ازش باقی مونده رو مطالعه کنید؛ اما ویروس های روانی، برای اینکه لمسمون کنن، لزوما نیازی به تماس فیزیکی ندارن.

وقتی که نابهنجاری رو مطالعه میکنید، باید در این مورد با خودتون صادق باشید که شما دارید به دیدن ویروس میرید و این ویروس، یک انسان نیست بلکه می تونه یک مفهوم انتزاعی باشه و اگر برای رو به رو شدن باهاش آمادگی نداشته باشید، ممکنه که بهش دچار بشید.

دلیل خوشحالیم طی ساعتای اخیر اینه که بعد از حدود 24 ساعت بعد از منتشر شدن کتاب از زبان

درستکاری، انرژی خیلی خوبی دریافت کردم و پیغامای خوبیو هم توی خوابام دیدم.

این برام عجیب بود چون همچین عنوان کتابی در جایی مثل زمین، می تونه حس ناامنی زیادی درست کنه و یا کسل کننده باشه. ولی این انرژی، چیزی بود که اصلا انتظارشو نداشتم.

ولی اگر بخوام این سفر جدیدو شروع کنم باید ذهن نرمالی داشته باشم و درست مثل یه اقیانوس، آروم باشم و جزئیات رو با حوصله ببینم و مرور کنم، آماده باشم که چیزای کسالت آمیز رو ببینم یا در پیدا کردن جواب سوالام شکست بخورم. آماده باشم که سرمای تاریکی و آتش خشمش رو حس کنم و ذهنمو آزاد نگه دارم تا بتونه جایی برای دیدن و تحلیل کردن داده های مختلفی که توی راهه داشته باشه.

دیدن شکوه پایان، قشنگ هست؛ ولی طی کردن بعضی از مسیرا سخته و آدما رو از شروع سفری که دوست دارن طی کنن، منصرف میکنه. با این وجود، سفر هایی که برای رشد و تکامل پیدا کردن طی میشن، پر از لحظه های خرد ورزی و یادگیری هستن، چیزایی که نظیرشون شاید توی هیچ آکادمی ای پیدا نشه.

علوم فکری، جنبه های پنهان زیادی دارن. چالش های اونا عمدتا زمانی پیدا میشه که ما توانایی ارتباط گرفتن با ذهن دیگران و ادراکشون رو به دست میاریم. این چیزی فراتر از شریک شدن در شادی و موفقیت شون هست؛ بخصوص در دنیای روانشناسی، ما در تجارب تلخ و ناراحت کنندهی دیگران هم شراکت پیدا

میکنیم و درکشون در گرو اینه که بتونیم باهاشون به نوعی همدلی برسیم.

****

امروز در حالی خوابیدم که انرژی بعد از انتشار کتاب، دیگه داشت آزار دهنده میشد. گرم بود ولی نمی دونم چرا همچین حسی بهم میداد و چاکرای تاجم داشت حالت بدی پیدا میکرد. هی میخواستم روی نوشتن این کتاب تمرکز کنم ولی سر شده بودم.

قبل از خواب، مراقبه کردم و خواستم چیزیو ببینم که به دردم بخوره.

توی خواب، میدیدم که مشغول صحبت با چند نفرم که به نظر میرسید به موضوعاتی که دنبال میکنم علاقه دارن. صحبت، به موضوع ناامنی رسید.

یکیشون گفت که: «علوم روحی که ربطی به موضوعاتی مثل بمب اتم نداره، چرا باید حرف زدن در مورد این چیزا بخواد حساسیتی درست کنه؟»

منم قضیه ی جنگای آتلانتیس رو یادم اومد و اینکه اونا و همپیاله ای هاشون اتفاقا خیلی به توانایی های ذهنی باور دارن و ازش به نفع خودشون استفاده میکنن و خوششون هم نمیاد که بقیه بتونن از این توانایی ها استفاده ی خاصی کنن.

ولی یه نفر، مانع کارم شد. اون منو یاد دختر داییم مینداخت. یه موجود نابهنجار که به خاطر پول، پسرا رو کنترل میکنه و باهاشون نوعی بازی روانی رو شروع میکنه. برای اون، احساسات دیگران اهمیتی نداره و خونوادگی، مهارتای زیادی در زمینه ی دروغ گفتن دارن.

در ظاهر که میبینیش، فکر میکنی خیلی فرد مردم دار و مهربونیه اما هیچ کدوم از این رفتارا واقعی نیست و صرفا برای اینه که بتونه از خودش تصویر خوبی درست کنه. اون واقعا به احساسات بقیه اهمیتی نمیده و حس همدلی نداره و بیشتر، ترجیح میده که جیب بقیه رو خالی کنه.

توی خواب، اون نذاشت حرفمو تموم کنم و یه بازی دراماتیک بی معنی و لوس شروع کرد و احساسات بقیه رو به بازی گرفت. من از کارش خوشم نیومد و وقتی که حاضر نشدم وارد قضیه اش بشم، بقیه متهمم کردن به اینکه تو خیلی بی احساس و بدجنسی.

متوجه شدم که اتفاق بدی در حال افتادنه و یه موجود که نوعی جنون عجیب و غریب داره، مدت

زیادیه که افراد مختلفی رو به شکل حیله‌گرانه ای گیر میندازه و اونا رو به راحتی تا پای مرگ هم میبره.

یکی از زیر دستای اون آدم دیوونه، توی همون جمع بود، اون حدس زد که برای پیدا کردن بالا دستیش به اون شهر رفتم. اون رفت و به رئیسش خبر داد.

رئیسش در حال شکنجه دادن یه زن بود. از چشم اون زن، به قضیه نگاه میکردم. زن، کم کم داشت همه ی امیدش رو از دست میداد. اول از خدا خواست که کمکش کنه اما می دونست که قرار نیست از طرف خدا، کمکی برسه. پس جمله ی آخر رو خطاب به اون مرد دیوونه گفت: ای کاش از این زندگی بدی که دارم خلاصم میکردی.

البته اون مرد دیوونه متوجه نشد که این جمله خطاب به خودشه. اومدن این جمله، پشت بند جمله ای که

زن، خطاب به خدا گفت، این حسو میداد که داره از خدا میخواد که اونو بکشه.

مرد دوونه دوست داشت که خدا باشه، پس خودش مشت مهمی به شکم اون زن زد و خلاصش کرد.

اون ضربه، حس خیلی بدی داشت و با همین حس بود که بیدار شدم.

جنون، حد پیشرفته ای از نابهنجاری های روانیه که جنبه ی رفتاری و عملی پیدا کرده. جنون لزوما تصویر یه زن ضعیف با افکار آشفته نیست که با همدلی معشوقش آروم میشه و توی فیلما، قرصای روانپزشکا رو مصرف میکنه یا به تخت بیمارستان میبندنش.

ما جنون رو به کرار میبینیم، از کنارش رد میشیم، باهاش یکی میشیم و ازش جدا میشیم. بخشای زیادی

از فرهنگمون ممکنه بر پایه ی الگوهایی از جنون ساخته شده باشه. جنون همون نابهنجاریه که جنبه ی عملی و رفتاری پیدا کرده.

چند سال پیش، یه روز عصبی رو پشت سر گذاشته بودم؛ وقتی خوابیدم، میدیدم که توی حیاط، دراز کشیدم و به آسمون، نگاه میکنم. حالم دست خودم نبود و حس خوبی از آسمون صاف و پر ستاره و ماه خوش تراشش نمیگرفتم.

داده ای داشت توی ذهنم مرور میشد و با نوعی از جنون، آشنا میشدم. نوعی که در عین حال، حس میکردم که دارم بهش دچار میشم.

در کنارش با چند نوع جنون دیگه هم آشنا شدم که شباهت زیادی با جنونی که در حال تجربه اش بودم داشتن. نکته در نحوه ی نام گذاریشون بود. اونا ظاهرا

بر اساس موقعیتی که ایجادشون میکنه نامگذاری شده بودن.

چیزی که منو میترسوند این بود که اون حالت جنون آمیز، داشت راغبم میکرد که دست به قتل بزنم و فکر نمیکردم که بعد از برطرف شدن حالت جنون، آمادگی داشته باشم که با عواقبش کنار بیام.

البته این تجربه ای بود که در دنیای خواب، اتفاق افتاد و وقتی که بیدار شدم، میل خاصی برای کشتن دیگران نداشتم.

طی روزای اخیر، خوابای مختلفی در مورد جنون میدیدم اما این کتابو شروع نمیکردم. چون اونا ناراحت کننده بودن و منو یاد اتفاقات گذشته مینداختن. چیزایی که علاقه ای به مرور کردنشون نداشتم و خوشم نمیاد توی یه کتاب بنویسم شون و

بعد ببینم که به خاطرشون مسخره‌ام میکنن. ولی فارغ از این حرفا و پیامداش، خودم بهتر از هر کسی میدونم که مشغول مسخره بازی نیستم و معنی کاری که انجام میدمو خوب میدونم.

جنون یه بیماری واقعیه، یه بیماری که می تونه باعث بشه یه بمب اتمی بسازی و باهاش، خیل زیادی از آدما رو بکشی. چرا باید از نوشتن کتابی در مورد جنون شرم داشته باشم؟

اولین خوابی که طی روزای اخیر، در مورد جنون دیدم؛ از این قراره که پیش لمورین ها بودم.

توی خواب، لباس ارغوانی و بلندی که طی هزاره های بعد از جنگ، اغلب در کنارشون می‌پوشیدم رو به تن داشتم. این لباس کارم بود که توی مواقع دیگه هم

خیلی وقتا به تنم بود. حتی مدل موهامم مثل اغلب اوقات بود.

با این وجود، توی این خواب، میدونستم که همه ی این صحنه ها ساخته‌ی ذهنمه و این وضعیت، واقعی نیست. میدونستم که دوستایی که دارم میبینم لزوما دیگه زنده نیستن و نیازی نیست اینقدر نگران مراقبت از دوستام باشم. میدونستم که زمان زیادی از این دوران گذشته.

یکیشونو دوست داشتم و توی این خواب، میدونستم که دوست پسرمه. توی یه جمع شلوغ بودیم، انگار میخواستن جشنی برگزار کنن.

بقیه میگفتن چیزیش نیست، حالش خوبه. من میدونستم که حالیشون نیست و خودشونم قراره به باد برن.

دوست پسرم توی جمعیت گم شد و نگرانش بودم. هی به خودم میگفتم این یه توهمه و این چیزا دیگه وجود ندارن. دیگه نگران نباش.

خسته شده بودم و انرژیم داشت تموم میشد. روی زمین نشستم و به اطرافیام نگاه کردم. چهره شون رو درست نمیدیدم. چیز زیادی ازشون یادم نمی اومد و همین چیزی هم که میدیدم، به کمک اون تصویری که ازشون توی ذهنم مونده بود ساخته بودم.

به یکیشون گفتم: تا حالا شده اینقدر درگیر یه توهم بشی (یا روی یه توهم اصرار کنی) که دیگه نتونی فرقش با واقعیتو تشخیص بدی؟

اوایل که طی زندگی زمینیم لمورینا رو یادم اومده بود، همه اش نگرانشون بودم. یکی از این استادا گفت تا جایی که میدونم جاشون امنه و حالشون خوبه.

اینطوری جواب آدمو میدن و بعد انتظار دارن که روی عقلشون حساب کنی.

وقتی که نگران بودم، در واقع نه به لمورینای فعلی بلکه به همون کسایی فکر میکردم که یا الان مردن یا از قلمروی لمورینا جدا شدن. برای شما لمورینا کیا هستن؟ فقط همونایی که دارن زیر زمین و توی قلمرو خاصشون زندگی میکنن؟

من داشتم به اونایی فکر میکردم که چشماشون رو توی خوابم دیده بودم. چند تا لمور که زیر یه درخت با میوه های کال بودن. بعد فهمیدم که اتفاقا الان هیچ کدومشون جای خوبی نیستن.

اولین فردی که از اون جمع پیدا کردم، یه مرد هاله زرد به اسم زمینی کارلوس کاستاندا بود و اتفاقا همین

یکیشون هم راجب وضعیت بقیه‌شون گفت. یکیشون دیگه مرده. یکیشون که هاله ی بنفشی داشت.

استادمون هم مرده. اون هاله ی آبی روشن داشت. موند دو تای دیگه. یکیشون هاله ی سبز زمردی و یکیشون هاله ی نارنجی داره. اونا آخرین باری که ازشون خبر داشتم در قرار داد با تاریکی و توی قلمرو های همین موجودات هم زندگی میکردن و رفتارشون شباهتی به موجودات سالم نداشت.

اینطوری نبود که از اولش موجودات خشنی بوده باشن. اونا همه شون فوق العاده بودن و در کنار هم زندگی خوبی داشتیم. اونا هم به نوبه ی خودشون روی انجام کار درست، حساسیت داشتن.

وقتی که خیلی جوون بودم، حتی توی تخیلم هم نمی اومد که آینده برامون همچین خوابایی دیده باشه.

هیچ وقت فکر نمیکردم روزی بیاد که اینقدر ازم نفرت داشته باشن.

جنونو توی قمار و بازی شانس به دست نمیاریم. لمس شدن به دست تاریکی، می تونه بهایی بیشتر از اونچه فکر میکنیم رو داشته باشه.

چیزی که در دنیای روانشناسی بهش میگن بهداشت روان، مستقیما برای جلوگیری از نابهنجاری های روانیه. حداقل طیف زیادی از این نابهنجاری ها.

ولی وقتی که آدما شکوه جنگ رو به سلامت روانشون ترجیح بدن، علم روی کاغذ هم شرمنده شون میشه و نمی تونه کمکی بهشون کنه. علم برای عملی شدن، نیاز به افرادی داره که حملش کنن و در مقابل اجرا کردنش مسئولیت پذیر باشن.

جنون، سنگی نیست که یکباره از آسمون باره، جنون ساخته میشه و درست مثل یک ویروس، شروع میکنه به تکامل پیدا کردن. الگوهای شکل گیریش، قابلیت کشف شدن دارن، میشه اونا رو یادگرفت و میشه به جلوگیری از تکثیر و بازتولیدشون امید داشت.

نابهنجاری از خودش رد پا به جا میذاره و این رد پا، نشون میده که کدوم بخشای فرهنگ عمومی ما آلوده تره و یا احتمال دچار شدن به جنون رو افزایش میده. این نقاط، پشت یه گاراژ یا ساختمون نیستن، اونا در واقع الگوهای فکری ای هستن که فرهنگ ما رو ساختن. الگوهایی که می تونن در قالب باور، عرف یا سبک زندگی، ظاهر بشن.

یه فرد دچار جنون، کمتر از هر کس دیگه ای در مقابل کارای جنون آمیزش مسئولیت داره. ولی مایی که قادر

به دیدن ظاهر واقعی کارا و تصمیماتمون هستیم، در مقابل چیزی که میبینیم و میدونیم غلطه مسئولیم.

***

ساعت 4 صبحه

امشب داشتم فکر میکردم که استفاده از مفهوم ابعاد، برای ایجاد یه جور دسته بندی برای درک انواع جنون، می تونه به درد بخور باشه. اما یه چیزی یادم اومد که باعث شد افکار جدیدی توی سرم بیاد.

در جریان کتاب هدیه ی عقاب و کرانه های فعال بی کرانگی (لینک) یه مدل معرفی شد که در واقع میشه گفت یه توصیف روانشناختی از مفهوم ابعاد و تجاربی هست که میشه توی هر سطح، به دست آورد.

این یه معیار عددی و متوالی جالب برای درک مفهوم تجربه است که می‌تونه مکمل خوبی برای سیستم

انرژیکی، به عنوان یه سیستم برای دسته بندی احساسات انسان باشه.

دلیل اینکه با اعتماد به نفس زیادی از این الگوها استفاده میکنم اینه که خوده روانشناسای زمینی هم چیز بخصوصی برای ارائه در این زمینه ندارن و نداشتن معیارای عددی و سیستم های روشن برای مختصات گیری همچین مفاهیمی، آزمایش های ذهنی رو می تونه دچار پیچیدگی و مشکلات و موانع زیادی کنه.

نکته اینه که در جریان مطالعه ی ابعاد صفر به بالا، چیزی که شباهت زیادی به جنون داره رو حس نمیکنم. حدس میزنم که جنون، جزو تجاربی در زیر بعد صفر به حساب میاد. درسته که ما در حالت عادی، چنین تجاربی رو به کرار به دست نمیاریم، اما تحت

شرایطی ممکنه الگوهایی که شبیه به جنون هستن، به زندگیمون راه پیدا کنن.

تا امروز، فقط یک بعد پایین تر از صفر رو بررسی کردم که همونم مطالعه ی ناقصی بود. چیزی که توی این سطح میشه دید، شباهت خیلی زیادی به چیزی داره که ما بهش جنون میگیم.

سطوح تکاملی صفر به بالا، سطوح آگاهی رو قدم به قدم گسترش میدن. به سختی میشه این آگاهی رو نادیده گرفت. اما چیزی که از جنون میدونیم اینه که یکجور عمل ناآگاهانه است که تحت سیطره ی ویروسه.

چیزی که در سطح منفی یک دیدم، خیلی شبیه به تجربه ی مصرف مواد مخدره و به نظرم افرادی که تحت تاثیر چنین تحریکاتی هستن، به کرار، چیزی مثل

جنون رو تجربه میکنن. اینو میشه از گزارشات و شرحی که خودشون و دیگران از تجربه شون ارائه میدن فهمید.

با این وجود، میشه سطوح مختلف رو آزمایش کرد و دید که ذهن، چه واکنشی نشون میده.

ما در حین مراقبه یا هیپنوتیزم، ممکنه از تحریکات خاصی استفاده کنیم. بعضیا ممکنه از موسیقی یا فرکانس های خاصی استفاده کنن. فکر میکنم که ذهن، می تونه خیلی تحریک پذیر تر از اون چیزی باشه که فکرشو میکنیم. بحث اینه که به واکنش هاش، توجه کنیم و منتظر یه واکنش خیلی خیلی شدید نباشیم.

پژوهشگرا ممکنه منتظر یه واکنش خیلی ملموس و عمیق باشن و این باعث بشه که به سمت تحریکات شدیدی برن. ولی چیزی که ما در قالب رویای شبانه

هم می‌بینیم، می تونه نتیجه ی تحریک شدن ذهن باشه.

ذهن یه حیوون دست آموز نیست بلکه حتی ناگفته های ما رو میشنوه و صاحب قلمرو ناخودآگاه ماست. چیزی که در حین مراقبه و آزمایشا از ذهنم میخوام اینه که محدوده های خاصی رو رعایت کنه.

جنون در بعد 1

امشب در حین مراقبه، روی این متمرکز بودم که بهم نشون بده جنون، چطور در بعد یک ظاهر میشه.

وقتی میگیم بعد یک، منظور یه قلمرو خاص یا متافیزیکی نیست. منظور یه مختصات برای دسته

بندی تجاربه. مثل طیف های رنگی که بنا به قرارداد های ما، می تونن تقسیم بندی بشن، در حالی که روی یک رنگین کمان، اونا در واقع مرز کاملا مشخصی ندارن و مثل طیفای در هم آمیخته هستن. این ماییم که به رنگ ها کد میدیم یا براشون اسم انتخاب میکنیم، چون این کار، کمک میکنه که بتونیم اونا رو راحت تر، مورد مطالعه قرار بدیم.

من از سیستم چاکرا برای دسته بندی مفهوم احساسات و از مفهوم ابعاد برای دسته بندی کیفیت تجارب انسانی استفاده میکنم، هرچند که ممکنه در علوم روحی، توصیفات دیگه ای در مورد این سیستم ها به کار رفته باشه.

***

این تصویری از تجاربیه که از عدد صفر تا 22 مشخص شدن:

1. بعد صفر: انگیزه، معنا، بعد یک: هدف، جهت
2. جریان اندیشه
3. ارتباط
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات
8. خلق تجربه
9. مبارزه با نابهنجاری
10. خوشبینی
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

شاید بعضی از مفاهیمی که توی این لیست حک شده، شبیه به مفهوم احساسات به نظر بیان. اما اونها همگی

توصیفی از استراتژی های ذهن برای تحقق یک هدفن و در ارتباط کاملی با مهارت های روانی ای هستن که در سطوح پایین تر از خودشون به دست میان.

اینکه چیزی مثل مهارت شبیه سازی یا کلکسیون سازی رو درک میکنیم و در جریان حل چالش های زندگی، از این مهارت ها استفاده میکنیم، لزوما به منزله ی رسیدن به اون سطح بخصوص نیست. تکامل، در نظرم زمانی تحقق پیدا میکنه که ما در هر سطح، بتونیم یک الگوی مبتکرانه خلق کنیم، نه اینکه لزوما الگوهایی که پیش از این و به کمک مهارت های اون سطح بخصوص، طراحی شدن و یاد گرفتیم رو بازتولید کنیم. که این موضوع، الان اصلا مهم نیست. تکامل پیدا کردن، یه مسابقه نیست و اهمیتی هم نداره که استاد معنویمون چطور قضاوتمون میکنه و

ما رو توی کدوم سطح میبینه. این صرفا یه کتاب در مورد مهارت های روانیه.

کلمات این فهرست، در واقع توصیف کننده ی مهارت های روانی هستن. درک شبیه سازی به عنوان یه موضوع در علم کامپیوتر یا شیمی، ممکنه به راحتی قابل لمس باشه اما به عنوان یه مهارت روانی چطور؟ چطور میشه ازش برای حل چالش های انتزاعی و فلسفی زندگی استفاده کرد؟

خب این موضوعاتی هست که طی کتابای هدیه ی عقاب و کرانه ها سعی کردم بهش بپردازم و الان قصد داریم سراغ بخش دیگه ای از این لیست بریم. بخشی که هنوز تکمیل نشده. جایی زیر بعد صفر.

همونطور که توی لیست میبینید، سطح صفر و یک، با مفهوم انگیزه و هدف مرتبطه. انگیزه و هدف، جزو

اولین مهارتایی هستن که میشه به طور بدیهی تجسم کرد. اینکه شما قادر به طراحی هدف و انگیزه هستید، به عنوان یک انسان، ممکنه خیلی پیش پا افتاده به نظر بیاد اما حقیقت اینه که این مفاهیم، می تونن برای افرادی، تبدیل به چالش های بسیار طاقت فرسا بشن. موجودات زیادی توی این دنیا هستن که انگیزه‌ی کمی دارن یا نمی تونن هدف زندگیشون رو پیدا کنن و خودتون هم ممکنه توی برهه هایی از زندگی، چنین چالش هایی رو پشت سر گذاشته باشید. این چالش ها چنانچه ادامه پیدا کنن و تبدیل به یه مشکل طولانی مدت بشن، به راحتی می تونن جلوی رشد فرد رو بگیرن و تجربه ی خوبی که می تونه از زندگی داشته باشه رو مختل کنن.

***

شب اول، برای درک اینکه الگوهای جنون، چطور در بعد اول ظاهر میشن مراقبه انجام دادم. در دنیای خواب میدیدم که یه قابلیت جدید به مسنجرم اضافه شده و من از توانایی هاش بی اطلاعاتم. داشتم توی محیطی یادداشت نویسی میکردم که بدون اینکه بدونم، مطالبمو توی کانال عمومیم که توش در مورد کتابای علمی مینویسم منتشر میکرد.

من توی یادداشتای شخصیم چیز بدی نمی نوشتم اما بنا به دلایلی نمی‌تونستم این محتوا رو با اعضای کانالم در اشتراک بذارم. من در مورد سامحو، مردی که دوستش دارم و شریک زندگیمه و تاثیری که همزیستی باهاش روی وضعیت روانیم میذاره و مهارتایی که با هم و به واسطه ی اتفاقاتی که میوفته مشغول یاد گرفتنش هستم مینوشتم.

اونا بخشی از تجربه ی من بود اما اعضای اون کانال، درک نمیکردن که سامحو کیه و چرا کسی باید اینقدر به رابطه اش هدف و معنا بده یا ازش انگیزه بگیره. این زیاد موضوع رایجی نیست و تا جایی که میبینم، روابط ما آدما، اونقدرا معنا نمیگیرن و نهایتا تبدیل بشن به سوژه ی اینستاگرامی، نه اینکه یکی بیاد بیخ صحبتش در مورد روانشناسی، راجب همچین موضوعی هم حرف بزنه.

این یه واقعیته که توی کتابایی مثل این، به راحتی راجب تجربه ی روزمره ام از زندگی مینویسم و توضیح میدم که از چی الهام میگیرم و درسایی که از روانشناسی یاد میگیرم رو چجور توی قسمتای مختلف زندگیم پیاده میکنم.

چیزی که توی این خواب اذیتم میکرد، خوده اون کانال و مسیری بود که برای پیشبردش طی میکردم. از اینکه مجبور بودم خودمو سانسور کنم و وانمود کنم که فردی بدون باور به مسائل غیر این جهانی هستم یا ویژگی خاص رابطه مو از اطرافیانم پنهان کنم خسته شده بودم.

در عین حال، دوست نداشتم که افکارمو دیگه باهاشون در اشتراک بذارم و ترجیح میدادم که به نوشتن همین کتابا ادامه بدم. به یک دلیل خیلی ساده، به نظرم اعضای اون کانال، آدمای امنی نبودن و هیچ وقت نمی تونستم اونچه که حقیقتا از روانشناسی ادراک میکنم رو بدون فیتلر و خودسانسوری، باهاشون در اشتراک بذارم. فیلترایی که عملا مفهوم عشق رو از روانشناسی سلب میکنه و صرفا شدم یه مرغی که

داره همون چیزایی که توی کتابای بقیه دیده رو قد قد و تکرار میکنه.

جنون در بعد صفر

امروز برای درک نحوه ی نمود الگوهای جنون در بعد صفر اقدام کردم. در حالی که از دقیق بودن نتیجه ی مراقبه ی قبلی مطمئن نبودم.

در دنیای خواب، دیدم که با خواهرم مشغول نگهداری از یه ماهی قرمز و نارنجی هستیم که خیلی قشنگه و قادره با خواهرم نوعی ارتباط ذهنی بگیره و تله پاتی کنه.

اون ماهی، با ادب و مهربون بود و با ما رفاقت میکرد. خونه اش یه تنگ کوچیک بود.

یه روز، خواهرم به ماهی خیره شد و گفت که: «چهره اش کمی منو میترسونه، چون حس میکنم که هر لحظه ممکنه کار دیوونه واری انجام بده.»

من متوجه منظور خواهرم نمیشدم و ماهی هم تله پاتی خاصی انجام نمیداد. صرفا یهو دیدم که ماهی، خودشو از تنگ، به بیرون پرتاب کرد و روی زمین افتاد. اون داشت میمرد و من نمی دونستم که چرا میخواد خودکشی کنه.

سریع برش داشتم و توی تنگ، گذاشتمش.

اون دوباره تلاش میکرد که خودکشی کنه و ما دلیلش رو نمی دونستیم.

من باید برای انجام ماموریت، میرفتم و از اون قلمرو، خارج میشدم. هر بار که به اون قلمرو برمیگشتم، بیشتر حس میکردم که انرژی اون دنیا دیگه باهام نمیسازه و در نظرم تاریک تر شده و دوست ندارم به اونجا برگردم و انرژیمو هدر بدم. بیشتر میومدم تا ببینم چه بلایی سر اون ماهی اومده.

دیدم که هنوز حالش خوش نیست. حرفم نمیزنه که بگه چش شده. در تنگ باز بود و اون دوباره جلوی چشمم خودکشی کرد. وقتی برش داشتم و دوباره انداختمش توی تنگ و روی تنگ رو پوشوندم، متوجه شدم که آب تنگ، بوی بدی میده.

اون لحظه صرفا به ذهنم رسید که باید ماهی رو آزاد کنم چون شاید آب این تنگ، براش خیلی کمه و دوست داره که آزاد باشه و از محیط بزرگی استفاده

کنه. میخواستم برش دارم و ببرمش پیش چشمه ای برکه ای چیزی.

وقتی که از خواب بیدار شدم، بلافاصله یاد موضوعی افتادم که چند روزه ذهن خودمو هم درگیر کرده.

چند روزیه شغل جدیدی پیدا کردم که خوشم ازش اومده و بهم فضای آزاد تری برای کار کردن، کسب درآمد و نوشتن میده. نسبت به شغل قبلیم خیلی بهتره و ازش راضی هستم. ولی هنوز شغل قبلیمو کنار نذاشتم و کارایی رو براشون انجام میدم.

دلیلش برمیگرده به اینکه جدا شدن ازشون برام راحت نیست و نگرانی‌هایی دارم. امروز که خواب این ماهی رو دیدم، بلافاصله یاد این قضیه هم افتادم چون منتظر جوابی برای این موضوع هم بودم یا حداقل، به لحاظ شرایط، با این ماهی، همزاد پنداری داشتم.

چیزی که برام خنده داره اینه که میدونم جدا شدنم از شغل سابقم تقریبا چجور تاثیری روی روان کارفرمام میذاره. با این کارفرما، داستان دور و درازی دارم و قضیه برمیگرده به یکی از تناسخات قبلیمون.

توی اون تناسخ، کارفرمام به من خیانت کرد و این کارش نه فقط خیانت مالی بلکه باعث خراب شدن زندگی مشترکمون شد.

طی زندگی فعلای، ین قضیه رو زمانی یادم اومد که تو اوج همکاری شغلیمون بودیم و برام فراهم بود که براش به شکل بدی جبران کنم. کارفرمام دوباره هم سعی میکرد باهام جفت گیری کنه و کار سختی نبود که با نقشه ای که نیاز به زحمت چندانی هم نداره، در حقش چند تا خیانت چرب و نرم هم کنم که کارای گذشته شو جبران کنه.

ولی طبیعتا من این کارو انجام ندادم. این محال ممکنه که به عشقم خیانت کنم تا بتونم برم دنبال همچین بازی های کارمیکی. خیانت مالی هم توی کارم نیست چون برای وجهه ام ارزش زیادی قائلم. البته نه وجهه ای که توی نظر کارفرمام دارم بلکه صحبت دوستا و همکارای دیگه‌مه.

همین کارفرمای من، سر این کارای فریکیش تو زمینه ی پول جمع کردن، خیلیا رو با خودش چپ کرده. مطمئنا فقط من نبودم که سرشو زیر آب کرده. و من قشنگ میبینم که اون آدمایی که مثل من باهاش یه سری حساب و کتاب دارن، الان چطور از کنارش میگذرن. اونا لزوما مثل من نیستن و اهمیتی نمیدن که چقدر خشن، حساب و کتاب کنن.

امروز میخوام باهاش خداحافظی کنم و جدا بشم. چون واقعا دیگه انگیزه ای ندارم که بخوام همکاریمو ادامه بدم و فضای کاریش دیگه باهام نمیسازه. یه دریای بزرگ پیدا کردم، چرا خودمو به تنگ کوچیک و راکدی محدود کنم که دوستش ندارم؟

فقط بحث اینه که فکر نمیکردم همچین فرصتی پیش بیاد. فکر میکردم که روحم ازم میخواد که حالا حالا ها با این یارو کار کنم و در نهایت هم همکاریمون با ملایمت خیلی زیادی تموم میشه یا اصلا تموم نمیشه. ولی اینکه توی همچین روزایی ازش جدا بشم، مطمئنم براش تجربه ی زیاد جالبی نیست. ظالمانه نیست ولی باری که براش درست میکنه بی شباهت به کاری نیست که خودش قبلا باهام کرد.

فقط بحث کنار گذاشتن مسئولیت های شغلی نیست. می تونم ببینم که روی من حساب دیگه ای باز کرده و احتمالا فکر میکنه دوستی چیزی هستم و بماند که فکر میکنم که هنوز سعی داشت باهام جفت گیری داشته باشه. دروغه که بگم از این فرصتی که برای جدا شدن توی موقعیت مناسب و بدون حس گناه پیش اومده، خوشحال نیستم. لذتش یه جورایی مثل دیدن جنازه ی جفت خیانت کارم تو ماموریت مرداب بود. همون که به خاطر عدم علاقه ام به تولید مثل، ولم کرد و رفت با یکی دیگه.

.

.

.

اتفاقی که توی دو تا خواب اخیر رخ داد رو نمیشه جنون در نظر گرفت. فقط میشه گفت که مقدمات دچار شدن به جنون رو فراهم میکنن و واکنش صحیح نشون دادن به اون موقعیت ها و چالش های خاص هم به راحتی می تونست جلوی وقوع اثر منفی رو بگیره.

اما فکر میکنم که مطالعه ی سطوح زیر بعد صفر، نمی تونه ناامیدمون کنه. سطوح بالا، به خودی خود نمی تونن نابهنجار باشن. نابهنجاری، صرفا در نتیجه ی خراب کردن الگوهاشون به وجود میاد.

بر خلاف تصویری که علوم آکادمیک زمینی ارائه میدن، عشق در جریان تکامل ما نقش خیلی زیادی داره و میشه گفت که حرف اولو میزنه. در غیر این

صورت، حتی علمی مثل روانشناسی هم کمکی به بهبود زندگیمون نمیکنه و بر علیه ما میشه.

استفاده ی خودخواهانه از علم، اونقدر در جوامع ما رایج هست که نیازی به بحث کردن در مورد وجود یه وجه تاریک در زمینه ی علم نیست. علم به خودی خود دارای معصومیت نیست و می تونه همونقدر که مفیده، مضر هم واقع بشه. ضررشو وقتی نشون میده که ما درمقابل استفاده ی صحیح از پتانسیل هاش، مسئولیت پذیری کافی رو نداشته باشیم. میخواید اسمشو بذارید همدلی، صداقت، خدمت به انسان ها، بشر دوستی... در علوم روحی با کلمه ی کلاسیک عشق، به این ایده ها اشاره میشه.

جنون، هرچند که در حالت غیر آگاهانه رخ میده و شاید خیلی بعید به نظر برسه که فرد بتونه به تنهایی

مهارش کنه، اما ممکنه نکاتی رو درون خودش داشته باشه که در حالت عادی نادیده اش میگیریم.

ما موجودات هوشمندی هستیم و این شانسو داریم که در لحظاتی، از حالت های جنون آمیز جدا بشیم و به نوعی خودآگاهی برسیم. این موقعیت ها به فرد، فرصت میدن تا جنون خودشو تا حدی مرور کنه و بشناسه. فکر میکنم که شناخت انواع جنون، نسبتا می تونه کمک دهنده باشه تا فرد، مختصات روانی خودشو درک کنه و برای برون رفت از مشکل، راه حلی طراحی کنه.

جنون، هر چند وضعیتی به حساب میاد که زیر سایه ی از خود بیگانگی، رشد و فعالیت داره؛ اما در ارتباط با انسان و پتانسیل هاش ایجاد میشه. جنون شاید جزوی از طبیعت ما نباشه و مثل یک ویروس خیلی

قوی به حساب بیاد؛ اما از ما برای نشون دادن قدرتش استفاده میکنه. از اونجایی که از بیس روان ما برای نمود خودش استفاده میکنه، پس میشه براش هم مختصات در نظر گرفت و انواع جنون رو تا جایی که امکان داره دسته بندی کرد.

.

.

.

جنون در بعد منفی یک

امروز برای درک سطح منفی یک، مراقبه انجام دادم و هیچ ایده ای نداشتم که قراره چه درس جدیدی در مورد مفهوم جنون به دست بیارم.

در دنیای خواب، دید دانای کل داشتم. دو نفر رو میدیدم که در حال آشنا شدن با همدیگه هستن. دختره از یه نفر خوشش اومده بود و داشت تلاش میکرد که شخصیتش رو بیشتر بشناسه و باهاش رابطه ی جدیدی رو شروع کنه. اون می خواست که در مورد احساساتش مطمئن بشه و طرف مقابل رو زیر نظر داشت.

ارتباطشون تا همون روز هم داشت خوب پیش میرفت و دوستانه بود. چیزی نمونده بود که با هم وارد یه رابطه ی جدی بشن. اما یهو سر و کله ی یه مرد عجیب و مشکوک پیدا شد.

این مرد، انرژی عجیبی داشت. چهره اش هم ناخوش آیند بود. حس میکردم که سن خیلی بیشتری هم نسبت به دختره داره. این مرد، فن بیان خوبی داشت

و انگار که یه سری از نقطه ضعفا و خواسته های قلبی اون دختر رو میدونه.

مرد، بخصوص در مورد اینکه می تونه براش یه زندگی امن و واقعی رو درست کنه حرف میزد و این حرفا، دختره رو تحت تاثیر قرار داد. ظاهر اون مرد، قدرتمند بود و دختره هم بنا به دلایلی که درکش نمیکردم تحت تاثیر قرار گرفت.

در ادامه میدیدم که اونا رابطه شون رو شروع کردن ولی تغییری در زندگی واقعی دختره ایجاد نمیشد. ولی حس میکردم که اون حال روانی عجیبی پیدا کرده. لحظه ای وارد ذهن دختره شدم و از چشمای اون به بیرون نگاه کردم. ذهنش به شکل عجیب و غیر معمولی شاد بود اما شادیش هیچ پایه ی منطقی نداشت. زیاد سخت نبود که حس کنم تحت تاثیر مواد

مخدره و اون مرد، از این طریق داره بهش یه توهم شیرین میده.

حتی حس میکردم خودشم میدونست که به خاطر اون مواد مخدر هست که شاده و همچین حس ساختگی ای از امنیت روانی و عشق داره؛ اما دوست نداشت که از این توهم جدا بشه.

وقتی که از خواب بیدار شدم، حس میکردم که هنوز توی ذهن دختره هستم و یه حالت خوب داشت. حس نمیکردم که این خواب، ایرادی داشته باشه. مطمئن نبودم که این خواب، واقعا به بعد منفی یک ربطی داشته باشه.

مشغول کارام شدم و هر چه بیشتر به یاد خوابه میوفتادم، بیشتر حس میکردم که چیز تاریک عجیبی درونش بود و منو یاد خوابایی انداخت که حین

بررسی بعد منفی یک و در جریان تحریر جلد سوم هدیه ی عقاب دیدم.

هنوز زوده که راجب این بعد و خواب های مرتبط با جنون به نتیجه ی خاصی رسید. ترجیح میدم که چند تا خواب دیگه ببینم و الگوهای مشترک بیشتری پیدا کنم.

.

.

.

امروز دوباره در مورد بعد منفی 1 تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که با اطرافیانم به پیاده روی رفتیم و وقتی که به کوهستان رسیدیم، بارون شدیدی شروع به باریدن کرد.

دنیا خالی بود و نمی تونستم کسی رو توی کوچه و خیابون ها ببینم. انگار که شهرو تخلیه کرده بودن. حس میکردم که توی یه دنیای غیر واقعی و توهمی هستم و نمی تونستم وضعیت رو جدی بگیرم.

به خونه برمیگشتیم که توی کوچه، یه پسر بچه مزاحممون شد و اذیتمون کرد. در حالت عادی، از عاقبت اینکه همچین بچه ای رو کتک بزنم میترسیدم اما این بار، باور نمیکردم که توی یه وضعیت واقعی باشم یا به هر دلیل دیگه ای، ترسی از کتک زدنش نداشتم. بدون هیچ ترسی، با تموم قدرتم زدمش. مخصوصا وقتی صورتشو با پاهام میکوبیدم، حس خیلی خوبی داشتم. از این که میدیدم زجر میکشه و این دفعه نمی تونه روی حمایت والدینش حساب کنه لذت میبردم.

ولی وقتی که کتک زدنش تموم شد، برای لحظه ای حس کردم که این یه توهم نیست و شهر دوباره شلوغه و آدما دارن جمع میشن. انگار که یه تجربه ی واقعی بود و صرفا من توی حالتی از توهم بودم.

ولی بازم برام اهمیتی نداشت، چون دوباره هم به حالت توهم برگشتم و نتونستم در معرض فشار روانی یا جسمی ای که بقیه بهم تحمیل میکردن قرار بگیرم.

در ادامه میدیدم که می خوام غذا درست کنم. اما به خودم اومدم و دیدم که یه سری آت و آشغال و لباسای کهنه و کثیف رو با مواد غذایی دیگه قاطی میکنم و میپزم. با این وجود، در نظرم چندش آور نبود و حس میکردم غذای خوبی پختم.

تنها نبودم، تجسمی از مادرم و خونواده مو میدیدم و اونا هم به اینکه این یه غذای درست و حسابیه دامن میزدن.

ولی بازم برای لحظه ای از توهم بیرون اومدم و به اون غذا نگاه کردم. در حالت عادی، چیز احمقانه و کثیفی بود ولی همین که به توهم خودم برمیگشتم، بی نظیر و اشتها آور میشد.

امشب سراغ بعد منفی 2 میرم تا ببینم چه کیفیتی داره و بعدش با اونچه که توی بعد منفی 1 دیدم مقایسه اش میکنم. تا حالا سراغ منفی 2 نرفتم و ایده ای ندارم که قراره با چی رو به رو بشیم.

.

.

.

آشنایی با بعد منفی 2

ساعت 2 شبه

امروز زیاد خوابیدم و خوابای زیادی هم دیدم. با این وجود، فقط خواب آخرمو یادمه.

امروز قصد داشتم که درمورد بعد منفی 2 یاد بگیرم اما تمرکزی روی موضوع جنون نداشتم.

دلیلش اینه که اولین بار بود که قصد داشتم به سراغ بعد منفی 2 برم و به نظرم منطقی نیومد که روی دو تا موضوع، فوکوس داشته باشم.

اما یه حدسی دارم، اینکه احتمالا ابعاد زیر صفر، مستقیما با مفهوم جنون، در ارتباط هستن. این حدسی بود که دیروز در موردش فکر میکردم و با خوابی که امروز دیدم، تا حدی برام روشن شد.

حقیقت اینه که خوابایی که در مورد بعد منفی 1 و جنون دیدم، فرق چندانی با خوابایی که حین تمرکز روی بعد منفی یک دیده بودم نداشت. در جریان جلد سوم هدیه ی عقاب، به سراغ بعد منفی 1 رفته بودم و بدون تمرکز روی موضوع جنون، بررسیش کرده بودم. جنس خوابایی که در این دو آزمایش دیدم، فرق چندانی نداشت.

با این وجود، هنوزم برای همچین قضاوتی زوده.

امروز که خواب بودم، چندین بار بیدار شدم و خوابایی که دیده بودم رو مرور میکردم. با این که دیگه محتوای خوابا رو یادم نمیاد اما قضاوتامو تا حدی به یاد میارم. الگوی مشترک درون خواب ها این بود که در لحظه‌ای که بیدار میشدم، حس خوبی داشتم و اصلا حس نمی کردم که چیزی مشکل داره؛

اما وقتی که خواب از سرم میپرید و وارد هوشیاری کامل میشدم و دوباره خواب رو مرور میکردم، این حس بهم دست میداد که این خواب، واقعا بیمارگونه و فریکی بود و چرا من تو لحظه ی اول مرورش، متوجه این موضوع نشدم؟

همونطور که گفتم، فقط محتوای خواب آخر رو یادمه. در جریان این خواب، میدیدم که در حال فکر کردن هستم و احساس تنهایی دارم. دوست داشتم که بتونم برای یکی از دوستام، هدیه ای بخرم و بفرستم و خوشحالش کنم. ولی توی دنیای خواب، میدونستم که توی زندگی زمینیم، دوستی ندارم.

به انگشترای نقره ای فکر میکردم که مردونه بودن و دوست داشتم برای سامحو بخرم اما اینو هم میدونستم که سامحو توی دنیای من نیست و نمی

تونه از چیزایی که براش میخرم استفاده کنه. این حسرت و فقدان رو حس میکردم که دوست دارم براش کاری کنم و واکنشش رو بدون دشواری ببینم.

با خودم فکر میکردم که خب مگه نمیشه برای بقیه ی دوستات همچین کاری انجام بدی؟ یا مثلا دوستی های جدید درست کن.

میدونستم که غیر ممکن نیست ولی اینو هم میدونستم که اونا هیچ کدوم سامحو نیستن و دلیل اینکه همچین حسی بهم دست داده اینه که دوست دارم برای اون، همچین کاری رو انجام بدم.

توی خوابم گریه میکردم و سعی میکردم به آدم های دیگه فکر کنم. تصویر انگشترا میومد جلوی ذهنم و به خودی خود، منو یاد سامحو مینداختن. در نظرم، طراحی اون انگشترا شبیه شخصیت سامحو بود. برام

معنایی نداشت که بخوام برای کسی بخرمشون که در نظرم شبیه اون انگشترا نیستن.

اگر می خواستم برای فرد دیگه ای جواهرات بخرم، با توجه به شخصیتش، چیز متفاوت تری میگرفتم ولی این به معنی بیرون رفتن تصویر اون انگشترا از سرم نبود. بهشون فکر میکردم و یاد سامحو میوفتادم.

توی خواب، حس کردم که روی پله های یه پل هوایی هستم. آدما میومدن و میرفتن و انگار متوجه من و جواهراتی که روی پله ها ریخته بود نبودن.

روی پله ها، سنگای معدنی و جواهرات نقره ریخته بود. روی پله ها به شکل فریکی ای چهاردست و پا میرفتم و گریه میکردم. ولی توجهم به سنگا و جواهرات هم جلب شد و توی فکر رفتم که اینا اینجا چیکار میکنن؟

وقتی به یه سنگ، نگاه میکردم، اسمشو میدیدم. چند تا سنگ سبز رنگ خوش تراش، توجهمو جلب کردن. اونا نیمه مات بودن و بهم این حسو میدادن که سنگ زمردن ولی نوشته هایی که اطرافشون بود، اینطور میگفت که اونا عقیق هستن.

من از سنگ عقیق، خوشم نمیاد و به نظرم آشغاله.

چیز دیگه ای یادم نیست. توی خواب، حس نمیکردم که چیزی مشکل داره. احساس واقعیمو هم به خوبی درک نمیکردم. حس آشفته ای داشتم و نمی دونستم که چرا اینقدر دوست دارم هدیه ای بخرم. فقط میدونستم که دوست دارم یه نفرو خوشحال کنم.

وقتی که بیدار شدم، دیگه دوست نداشتم هدیه ای بخرم ولی این یه حقیقته که خیلی دوست داشتم

سامحو پیشم بود و می تونستم براش هدیه بگیرم و واکنشش نسبت به چیزای مختلف رو ببینم.

اگر کسی پیشم بیاد و بهم بگه که همچین خوابی دیده، من حس میکنم که اون از بابت چیزی ناراحته و ممکنه ناراحتیش هم تشدید بشه. این ناراحتی می تونه ربط به این داشته باشه که نیاز داره حس همدلی بیشتری رو در واقعیت، تجربه کنه؛ ولی مشکلاتی هست که داره مانعش میشه.

اگر یه نفر بیاد و بگه که همچین خوابی دیده، فکر میکنم که اون نیاز داره که عشق بیشتری رو تجربه کنه و از این بابت، نوعی گرسنگی روحی رو داره از سر میگذرونه. شاید ازش بخوام که به واقعیت زندگیش برگرده و انگیزه هاش رو بپذیره و در این مورد، از خودش خجالت نکشه. من توی این خواب،

می تونم تاثیر الگوهای توهم رو ببینم. این بخشیش که فرد احساس میکنه بقیه نمی تونن ببیننش یا سنگ و جواهرات رو نمیبینن؛ هرچند سناریوی خواب، ممکنه بر این اساس باشه که بقیه ی افراد توی این داستان، درگیر توهم شدن.

من خجالت میکشم از اینکه اینقدر احساسی و رمانتیک هستم چون خیلی پیش اومده که دوستا و اطرافیانم بابت این موضوع، تحقیرم کنن. برای همین گاهی خودمم نمی دونم چرا دوست دارم بقیه رو خوشحال کنم و با خودم فکر میکنم که احمقم.

برای درک بیشتر بعد منفی 2، فکر میکنم که بهتره دوباره مراقبه انجام بدم و به الگوهای مشترک این خوابا فکر کنم.

.

.

.

دیشب دوباره برای شناخت بعد منفی 2 مراقبه انجام دادم.

توی دنیای خواب دیدم که برای مهاجرت اقدام کردم. این مهاجرت، توی وضعیت خوبی صورت نگرفت و میدونستم که قرار هم نیست زندگیمو بهبود ببخشه.

همه چیز، انگار که توی حالتی از توهم صورت میگرفت چون نمی دونستم چرا دارم مهاجرت میکنم و برام اهمیتی نداشت که چرا وضعیت من و بقیه ی کسایی که مهاجرت کردن، اینقدر غیر انسانی و بده.

فکر میکنم که از یه کشتی، برای جا به جا شدن استفاده کردیم. حتی نمی دونستم که دقیقا چه چیزی در انتظارمونه.

خیلی ها توی راه، مردن؛ ولی در جریان خواب، این چیزا به نظرم عجیب و بد نبود و به عنوان تصویری از زندگی، پذیرفته بودمش. برام عجیب نبود که گونه های ضعیف تر، باید بمیرن و عزاداری برای اونچه که از دست رفته، هیچ معنای خاصی نداشت. انگار که نسبت به همچین مسائلی، احساسات خودمو از دست داده بودم.

وقتی که به اونطرف مرز رسیدیم، بازمانده ها رو میدیدم که دنبال کار میگشتن. ما همه جلوی در یه ساختمون جمع شده بودیم و بعضی بچه‌ها رو میدیدم که برای دوستانشون که حالا مردن، گریه میکردن. بعضی ها با برادرا و خواهرای خودشون اومده بودن و حالا از دستشون داده بودن.

اونا مشخصا همگی آدمای فقیری بودن. وقتی که جلوی در ساختمون جمع شده بودیم، به بچه هایی که گریه میکردن و ناراحت بودن نگاه میکردم. در نظرم، ناراحتیشون بی معنی بود و نگاه واقع گرایانه ای به زندگی نداشتن. در نظرم ناراحتی شون ارزشی نداشت.

با خودم میگفتم که این وضعیت، برام عجیب و جدید نیست و قبل از این، فیلمایی رو دیده بودم که همچین اتمسفری داشته باشن. منظورم فیلمای سینمایی بود. معیار جالبی نیست.

در نظرم، فیلمای سینمایی می تونن بر پایه ی توهمات زیادی ساخته بشن چون اونا تعهدی به واقع نمایی ندارن. مستند نیستن، و خیلی مهمه که دیدنی و سرگرم کننده باشن. ولی برای من، همچین مزیتی

داشتن. من به اون وضعیت بد، عادت کرده بودم و پذیرفته بودم که این نوع از رنج کشیدن، می تونه جزوی از زندگی باشه.

بین این خواب و خواب قبلی، یه سری الگوی مشترک میبینم؛ ولی محض اطمینان، باید باز هم مراقبه کنم و منتظر خوابای بعدی بمونم. اما در مورد ماهیت بعد منفی یک، تقریبا مطمئنم که میشه با کلمه ی توهم، توصیفش کرد. چیزی که احتمالا توی تمام ابعاد پایین تر هم قراره ظاهر بشه.

همونطور که مهارت های سطح 1 تکامل، الزام کارکرد تمام سطح های بالاتر از خودشه، در بعد زیر صفر، هر سطح، الزام سطح پایین تر از خودش قرار میگیره.

حدس میزنم که هیچ موجود هوشمندی، از سطح پایین تر از صفر، تکامل خودشو شروع نمیکنه. با این

وجود، ظاهرا سطوح پایین تری هم وجود دارن. هوشمندی، تصویری از آگاهیه و میشه این احتمالو در نظر گرفت که سطوح پایین تر از صفر، این تصویر رو نقض میکنن. یعنی پتانسیل های ما برای زندگی، بر اساس ناآگاهی و جهل رو نشون میدن.

شاید این کار، آسون به نظر بیاد، ولی حس میکنم که برای یه موجود هوشمند، نزول کردن به همچین سطوحی می تونه خیلی گرون تموم بشه.

فکر میکنم که یکی از مکانیکی ترین کارهایی که حالت ذهنی فرد رو به چیزی که در سطح منفی یک شاهدش هستیم خیلی نزدیک میکنه، استفاده از مواد مخدره. هرچند که این تغییر وضعیت ها ممکنه موقتی باشه اما تاثیر خودشو روی کند شدن روند تکامل فرد، میذاره.

مواد مخدر، با همین مزیت مشترکشون شناخته شدن. اونا می تونن کمک کنن که فرد، تمام یا بخشی از هوشیاری خودشو مختل کنه. مواد مخدر، به خاطر همینه که محبوبیت دارن.

جنس خواب هایی که حین مطالعه ی سطوح پایین تر از صفر دیدم، در نظرم چیزای غریبه و ناآشنایی نیستن. طی این سالا که هم خوابای خودمو رصد میکردم و هم گزارش خوابای بقیه رو مطالعه کردم، چیزایی دیدم که به مراتب، پیچیده تر و بحرانی تر از این خوابا بودن.

بعضی ناراحتی های روانی و ویروسا هستن که می تونن باعث بشن موقتا یا دائما، درگیر همچین اتمسفر هایی بشیم.

اگر واقعا سطوح پایین تر از صفر، مرتبط با نابهنجاری باشن، آیا میشه وجه نابهنجار ابعاد بالاتر رو نقض کرد؟ شاید ویروس ها همگی توی همین سطوح پایین تر ساخته میشن و مثل یه زالو، به الگوهایی که ما در سطوح بالای صفر می سازیم، میچسبن.

دلایلی هست که متمایلم میکنه همچین حدسی رو در نظر بگیرم. اینکه هم در ابعاد بالای صفر و هم پایین تر از صفر، نابهنجاری ها پتانسیل ظهور و بروز مستقیم داشته باشن عجیبه. بخصوص وقتی که فکر کنیم، سطوح پایین تر از صفر، هیچ مزیت خاصی ندارن و کاملا نابهنجارن. این یه جور عدم توازن رو توی سیستم تکامل نشون میده و حس اینو میده که کفه ی ترازو به نفع تاریکی، سنگینی میکنه.

یه موضوع دیگه اینه که اگه سیستم مستقلی برای دسته بندی نابهنجاری ها وجود نداشته باشه، ما برای مطالعه شون به مشکل میخوریم، چون عملا نمی دونیم نابهنجاری ها چه حد و مرزی دارن. بدون در نظر گرفتن ابعاد پایین تر از صفر، تا به امروز فکر میکردم که در سطوح بالاتر از صفر، همه ی الگوها رو میشه دستکاری کرد و صرف حذف کردن انرژی عشق، الگو میتونه تبدیل به نابهنجاری بشه.

در نظرم معیار روشن دیگه ای برای دسته بندی و شناخت نابهنجاری وجود نداشت و نمی تونستم اسم خاصی روشون بذارم. در نظرم اونا فقط فرم نابهنجار یک سطح خاص و یک تجربه ی خاص بودن.

با این وجود، به نظرم ابعاد زیر صفر، الگوی دسته بندی ویروس ها رو نشون میدن. اونا به هر الگوی

سالمی که بچسبن، نابهنجارش میکنن، با این وجود، دسته بندی و دونستن نوع ویروس، می تونه کمک کنه تا اونچه که باید از الگوی نابهنجار جدا بشه تا به حالت عادی و سالم خودش برگرده رو راحت تر ادارک کنیم.

با فرض اینکه بعد منفی 1، واقعا در مورد توهم باشه، دیدنش توی ابعاد بالاتر و تجاربی که در حال به دست آوردنشون هستیم، ساده تر هم میشه. می تونی بگی این یه الگوی سطح 8 هست که یه الگوی منفی 1 بهش چسبیده. بعد باید اون الگوی منفی یک رو جدا و حذف کنی تا الگوی سالم، به حالت عادی خودش برگرده.

ولی اگر ما ندونیم که توهم چیه، حتی اگر بخش نابهنجار رو پیدا کنیم، اسم خاصی نداره و ماهیتش

هم ممکنه روشن نباشه. فقط میدونیم که با عشق، کار نمیکنه و باید جدا بشه.

اینا همه اش حدسه و هنوز باید ابعاد زیر بعد صفر رو مورد آزمایش قرار داد. با این وجود، اگر واقعا بشه به سیستم روشن و وصف پذیری در مورد ویروس های روانی رسید، حسابی خوش بحالم میشه و رسما وارد فصل جدیدی از مطالعه ی نابهنجاری های روانی میشم.

.

.

.

امروز دوباره برای شناخت بعد منفی 2 اقدام کردم.

داستان خواب رو ریز به ریز تعریف نمیکنم و صرفا اونچه که الگوی تکراری به حساب میادو میگم.

در دنیای خواب، درگیر نوعی توهم بودم و احساس پیوند خاصی با اتفاقات اطرافم نداشتم. کارای غیر عقلانی ای انجام میدادم و نگران عواقبش نبودم چون حس نمیکردم که جزوی از حقیقت اطرافم باشم.

کارایی رو انجام میدادم که در حالت عادی، ممکن بود به خاطر حس شرم یا ناامنی و نگرانی، به سراغشون نرم.

نکته ای که توی این خواب وجود داشت این بود که فرد دیگه ای هم منو همراهی میکرد. نمی دونم اونم دچار توهم بود یا نه اما اینو میدونم که آدم خوبی نبود.

در نهایت هم کم کم از حالت توهم بیرون اومدم و تونستم در مورد محیط اطرافم به نوعی آگاهی برسم.

توی این حالت، سعی کردم که خودمو جمع و جور کنم. چند تا از دوستام کمکم میکردن.

حس دیگه ای که توی این خواب داشتم این بود که از بقیه خوشم نمی اومد و به نحوی از اینکه دیدن من ممکنه منزجرشون کنه لذت میبردم. چون در نظرم اونا موجودات خودخواهی بودن و از زندگی و دنیاشون نفرت داشتم.

حس دیگه ای که دنبال میکردم این بود که نوعی حسرت رو تجربه میکردم. از توهم استفاده میکردم تا بتونم چیزایی رو تجربه کنم که در حالت عادی، برام تابو بودن و قادر به تجربه کردنشون نبودم. تقریبا مثل کسی که می دونه قراره چند روز دیگه بمیره.

با این وجود، نمی تونم دقیقا بگم که این خوابا چه فرقی با خوابای سطح منفی 1 دارن. توهم، وجه

مشترکشون هست اما چه چیز جدیدی توی سطح منفی 2 وجود داره؟

خوابای منفی دو رو مرور میکنم. خواب اول در مورد هدیه ی انگشتر بود. خواب دوم در مورد مهاجرت بود و خواب سوم هم در مورد سو استفاده ی جنسی.

خوابای منفی یک رو مرور میکنم.

دختری که رفت سمت مواد مخدر و از این بابت خوشحال بود. خوابی که حین بررسی بعد منفی یک توی کتاب هدیه ی عقاب دیدم هم در مورد توهم بود.

به طور غیر منتظره و شوکه کننده ای حس میکردم که راه ورود به توهم رو پیدا کردم.

این احتمال وجود داره که توی فرهنگ عمومی، اصلا کلمه ای برای توصیف ویژگی خاص سطح منفی 2

نباشه. فقط باید ببینم که چی توی این سطح، جدیده و توی سطح منفی 1 نبود.

توی خوابای منفی یک، من متوجه توهم میشدم و ازش خوشم میومد اما برنامه ی روشن دیگه ای نداشتم. حتی بعضا به راحتی متوجه میشدم که توی توهم و دستکاری ذهنی هستم.

توی خوابای منفی 2، کمتر متوجه این موضوع بودم و این حسو داشتم که توهمی بودن، مزیت منه و بقیه مثل مجسمه های شنی، توی دنیا پرت شدن. یعنی اینکه تقریبا حس میکردم دنیای اونا غیر واقعیه.

نکته ی دیگه این بود که توی سطح منفی 2، در مورد کاری که می خوام انجام بدم، حس سردرگمی خاصی نداشتم و تحت تاثیر نوعی جریان اندیشه بودم که بهم هدف و جهت خاصی داده بود. این جریان

اندیشه، کمک میکرد که تمرکز داشته باشم و بتونم کار خاصی رو دنبال کنم.

این در حالیه که توی خوابای منفی یک، تقریبا هدف و انگیزه ی روشنی نداشتم.

این یه جور تقارن رو با مفاهیم ابعاد 1 و 2 داره. با این تفاوت که حالت منفیش رو نشون میده. ابعاد صفر و یک و دو در مورد انگیزه، هدف و جریان اندیشه است و چیزی که توی ابعاد زیر صفر میبینم اینه که در اینجا، تصمیمات دارن بر علیه بقای فرد کار میکنن.

درست نمی دونم چه اسمی برای سطح منفی 2 خوبه. شاید فقط وجه مشترکشون توهم یا جنونه و بقیه ی ویژگی ها، شبیه به ابعاد بالاتر باشه.

به لحاظ سطح خطر، به نظرم کسی که به سطح منفی 2 میرسه، قدرت بیشتری برای خود تخریبی یا حتی دگرتخریبی پیدا میکنه.

کسی که توی سطح منفی یکه، شبیه کسیه که میشه با یه تلنگر، اونو به واقعیت برگردوند، اما سطح 2، یه جور رشته ی افکار داره و تسلسلش، ممکنه باعث بشه که فرد، اصرار بیشتری برای موندن توی جنون خودش داشته باشه.

تقریبا ایمان بیشتری به حدسم در مورد جنون به عنوان وجه ثابت تجارب زیر سطح صفر پیدا کردم با این وجود، برای اطمینان بیشتری، مراقبه ی بعدی رو با هدف درک سطح منفی 2 و تاثیر جنون بر روی تجارب این سطح، انجام میدم.

.

.

.

جنون و سطح منفی 2

ساعت شیش و نیم صبحه و چند ساعتیه که بیدارم.

دیشب برای درک جنون در سطح منفی 2 مراقبه کردم ولی خواب بخصوصی ندیدم، یعنی وقتی که بیدار شدم، هیچی یادم نبود.

یه چیزی در مورد مفهوم ابعاد زیر صفر، ذهنمو مشغول کرده. اگه واقعا مفهوم منفی 2 با مفهوم سطح 2 مرتبط باشه پس سطح منفی یک هم نباید مفهوم دوری از سطح 1 داشته باشه. با این وجود، برداشت من از سطح منفی یک اینه که این سطح، با مفهوم توهم مرتبطه.

سطح 1، با مفهوم هدف مرتبطه و مطمئن نیستم که این بتونه در نوعی تقارن با سطح منفی یک به سر ببره.

بنا به دلایلی، مطالعه ی سطوح اولیه برام سخت بود و در جلد سوم هدیه ی عقاب بود که تونستم کلماتی برای توصیف مهارتای سطح صفر، یک، دو و سه پیدا کنم. در ابتدا، وقتی که با سطح 1، 2 و 3 مراقبه میکردم، چیز خاصی متوجه نمیشدم و نمی دونستم که ویژگی خاصشون چیه. الانم حس میکنم که بهتره زمان بدم و سطوح بیشتری رو بررسی کنم تا بتونم برای هر کدوم از سطوح زیر صفر، اسم یا توصیفی رو انتخاب کنم.

دوباره برای درک مفهوم جنون به همراه سطح منفی 2 اقدام میکنم اما اگر نتیجه ای نگرفتم، میذارمش به

حساب این که جنون و سطوح منفی، دو مفهوم جدا از هم نیستن.

از این بابت که خواب ندیدن، موضوعیه که پیش از این هم در جریان آزمایش های ذهنیم تجربه کردم. سابقا برداشتم ازش این بود که آزمایش تمومه و باید برم سراغ موضوع دیگه ای یا به هر دلیلی، سوالمو درست مطرح نکردم.

فارغ از تمام فرضیه ها و حدسا، قصد دارم بگم که ترجیح میدم واقعا چه نتایجی به دست بیاد. واقعا دوست دارم که هر کدوم از ابعاد زیر صفر، معنی خاصی داشته باشن و بشه با کلمه ی خاصی توصیفشون کرد. همچنین انتظار دارم که بشه به کمکشون، نابهنجاری های روانی مختلفی رو درگیری و شناسایی کرد و یه معیار عددی، برای شناسایی و

دسته بندی گونه های مختلف نابهنجاری روانی ارائه بده.

با اینکه احتمالا موجودات چندانی توی چنین سطوحی زندگی نمیکنن، اما انتظار دارم که این الگوها، توصیف کننده ی بخش زیادی از نابهنجاری هایی باشن که به صورت زیر پوستی یا ادواری، در زندگی عادی مون تجربه میکنیم.

ترجیح میدم که سیستمی که در نهایت به دست میاد، نوعی تسلط و سیستم مختصاتی بهینه و تا حد ممکن کاملو ارائه بده که بشه به کمکش، بخش قابل توجهی از نابهنجاری ها رو پوشش داد.

واقعیت اینه که دیشب دوست داشتم که خواب سنگینی نبینم یا حداقل بعد این یکی آزمایش، یکم تحمل کنم و آزمایشی انجام ندم، دلیلش برمیگرده به

این که خوابای قبلی، یه جور حس ناپاکی و نابهنجار بودنو بهم میداد.

با اینکه میدونستم اینا نتیجه ی آزمایش هستن و لزوما حالت فعلیمو توصیف نمیکنن، ولی باز هم با بعضی هاشون همزاد پنداری داشتم و اینکه مداوم و پشت سر هم، درگیر همچین خوابای فریکی ای بودم، باعث شد حس بدی به خودم پیدا کنم.

.

.

.

فیلمای ترسناک

امروز قصد داشتم در مورد تقاطع جنون و سطح منفی 2 مراقبه کنم اما حس کردم که بهتره یه مراقبه ی معمولی داشته باشم و یکم انرژی جمع کنم. بیشتر ترجیح میدادم که یه چیز الهام بخش مرتبط با موضوع این کتاب ببینم.

همزمان، حس کردم که یه انرژی تاریک هم به سراغم اومد که خب به خواست خودم نبود.

توی دنیای خواب، میدیدم که دو تا دوست دارم. مونث بودن و خواستن سرگرم بشن.

اونا لزوما آدمای امنی نبودن و انرژیشون منو یاد یه یارویی مینداخت که تو کار انتشار اطلاعات نه چندان قابل اعتماد در مورد علوم روحی بود و از ترسوندن

بی مورد بقیه لذت میبرد. آخرشم کردنش تو گونی و دلم خنک شد. مرتیکه ما رو خر فرض کرده.

خلاصه این دوستای ما گفتن که بیاید یه بازی انجام بدیم. بازیشونم این بود که از خونه راه بیوفتیم و تا قبل ساعت شیش و خورده ی عصر، خودمونو به یکی از روستاهای اطراف برسونیم. طبعا هر کی زودتر برسه برنده است.

وسایلی که با خودمون بردیم هم یه مشت خرت و پرت معمولی بود. مثلا گوشیمونو بردیم که از جی پی اش استفاده کنیم یا کفش ورزشی خوبامونو پوشیدیم و این جور چیزا.

قبل شروع مسیر، پشت ذهنم حس کردم که یه انرژی تاریکی توی اون روستا هست ولی زیاد نگرانم نکرد و از اونجایی که این دوستای ما داشتن به سمت اون

روستا میرفتن، معطل نکردم و رفتم که اگه اونجا اتفاقی هم براشون افتاد بتونم کمک شون کنم.

وقتی به روستا رسیدم شب شده بود و جی پی اسه هم درست کار نمیکرد و حسابی اعصابمو خورد کرده بود.

روستا جای امنی به نظر نمیرسید. هیچ آدمی رو نمیدیدم و صرفا خونه ها و ساختمونای بی نظمی رو میدیدم که بعضی جاهاش چراغایی روشن بود. توی خیابون، دیوارای کوتاهی بود که به نظر با خشت و گل ساخته شده بودن.

رفتم توی تاریکی چون ترسیدم که کسی از روی ساختمونا بتونه منو ببینه که توی روستا هستم.

چیزی که اتمسفر اونجا رو ترسناک تر میکرد، این بود که یکی از آهنگای پست راکی که قبلا هم شنیده بودمشو میشنیدم.

الان آهنگه رو یادم نمیاد ولی یه فضای جنون آمیزی داشت. آهنگسازش یه آدم درب و داغونیه که میگن یکی دو تا از آلبوماشو توی زندان درست کرده و از افتخاراتش اینه که کلیسا آتیش زده و از این کارا.

توی داستان خواب، اون دو تا رفیق ما هم از راه رسیدن و بر خلاف من که ترسیده بودم، انگار هیچی عین خیالشونم نبود. رفتیم توی یه ساختمون که شبو اونجا بمونیم. ساختمونه واقعا هیچ چیز خاصی نداشت. شبیه یه مسافرخونه ی ترکیده و خالی بود و هیچ آدم خاصی رو ندیدم.

این دو تا رفیق ما اون فضای فریکی بس شون نبود، نشسته بودن و داشتن روی گوشی شون فیلم ترسناک میدیدن و میخندیدن. ژانر فیلشمون هم ترسناک و کمدی بود، گرچه به نظرم چیز خنده داری توی فیلمه نبود. حالم داشت به هم میخورد.

از کار رفیقام خوشم نیومد و وقتی از خواب بیدار شدم، خودمو مشغول کارام کردم و اهمیتی به خوابه ندادم. چون حس کردم خوابه از یه انرژی ای نشات گرفته که خواسته سر کارم بذاره. ولی حالا که صحبتش پیش اومده یه نکته ای رو باید بگم که بعضا ممکنه در حین رو به رو شدن با محتواهایی مثل این کتاب، راجبش دچار سو تفاهم بشن.

من علاقه به مطالعه ی تاریکی دارم ولی از اینکه این قضایا برام تبدیل به سرگرمی و بازیچه بشه بدم میاد.

از مطالعاتم لذت میبرم چون کمک میکنه قوی تر بشم و بتونم با تاریکی و تاثیر بدش مقابله کنم.

به نظرم صرف خیره شدن با تاریکی یا عادت کردن بهش یا لذت بردن از دیدنش نه تنها فایده ای نداره و آدمو قوی تر نمیکنه بلکه می تونه آدمو نابهنجار هم کنه.

من خوشم نمیاد که در مقابل تاریکی، بی غیرت بشم و بگم وای نگاه کن چقدر قشنگه. به نظرم فیلمای ترسناک، خیلی هاشون صرفا برای سرگرم کردن و معتاد کردن آدما به هیجان درونشون ساخته شدن و عادت کردن به همچین سرگرمی هایی، آدمو در مقابل تاریکی و نابهنجاری، بی غیرت میکنه.

اینطوری هم نبوده که توی همچین چیزایی تجربه نداشته باشم. چرا بوده که مثلا از یه چیز آشکارا

تاریکی خوشم بیاد و نتونم به راحتی فراموشش کنم و ازش دست بکشم ولی از این نوع علاقه، نتیجه ی خوبی هم نگرفتم و انرژیمو خراب کرد.

خواب امروز بهم این حسو داد که واقعا نمی خوام شبیه این دخترایی بشم که دیدم شون و این مسیری نیست که می خوام از مبارزه ی با تاریکی برم. این موضوعا به نظرم اصلا هم شوخی و سرگرمی نیست.

.

.

.

بازار لکاته ها

امروز هم مثل دیروز، برای افزایش انرژیم مراقبه کردم و لزوما سراغ بعد منفی 2 نرفتم. صرفا دوست داشتم که خوابی ببینم که بتونه برای ادامه دادن این کتاب، الهام بخش باشه.

توی دنیای خواب میدیدم که مدرسه ام تعطیل شده و توی راه برگشتن به خونه هستم. یه مقدار هم پول داشتم و می خواستم که نگاهی به بازار بندازم و اگه چیزی برام جالب بود بخرمش.

بازار، جای جالبی نبود. قضیه برمیگشت به اتمسفر اون جامعه که بی شباهت به جامعه ای که در حال حاضر، درونش زندگی میکنم نیست، حتی می تونم بگم بدتر بود.

مغازه ها، بیشتر لباس میفروختن و این به نظرم کسل کننده بود. به لباسا نگاه میکردم و در نظرم انرژی همه چیز، تاریک بود و زیباییشون رو درون خودش حل میکرد.

اصلا ذوقی برای خریدن و پوشیدن اون لباسا نداشتم. با خودم میگفتم توی همچین جامعه ای یه لباس که فقط ظاهر آدمو قشنگ میکنه چه ارزشی داره؟ هیچ تاثیر خاصی روی قشنگ تر شدن همچین جامعه ای نداره.

ترجیح میدادم که با پولم، یه چیزی بخرم که ارزش واقعی داشته باشه و هر وقت که دیگه نخواستم، بتونم ردش کنم که بره. تنها چیزی که توی اون جامعه همچین فرصتی رو بهم میداد طلا بود. طلا رو به راحتی می تونستم بفروشم و در موردش دچار ضرر

خاصی هم نمیشدم. در حالی که فروش بقیه ی کالا ها عمدتا هم سخت بود و هم ارزشش نسبت به موقع خرید، به شکل چشم گیری افت میکرد حتی اگر کیفیتش تغییری نمیکرد.

چیزی که میدونم این بود که دوست داشتم یه چیز زیبا ببینم و از دیدنش لذت ببرم، ولی هر چی که بیشتر سعی میکردم، فقط انرژی تاریک درون جامعه بود که بیشتر خودنمایی میکرد.

ارتباط ما با دنیای اطرافمون، به نظرم یه ارتباط دو طرفه است. یعنی فکر نمیکنم که صرف تغییر دادن خودمون باعث بشه تجربه ی خوبی از زندگی داشته باشیم و دنیا قشنگ بشه. مشکلی که با این کتابای خودیاری و برندای موفقیت و سلامت روان دارم

همینه که ایده هاشون تا حد زیادی فرد گرایانه است و واقعیت دنیا رو نمیبینن.

چیزی که از سیستم تکامل یاد گرفتم اینه که برای کسب تجربه ی بهتر، آدمو لزوما سمت پوشیدن یه لباس بهتر نمیکشونه بلکه این سیستم، به آدم، ایده ها و قدرت هایی میده که بتونه به شکل ملموس تری با دنیای اطرافش کار کنه.

سیستم تکامل، خیلی خیلی روی جنبه ی ارتباط متقابل ما با جامعه متمرکزه. شاید برآورده کردن الزامات تکامل، بعضا دشوار و پیچیده باشه اما اینکه اینقدر به انسان ارزش میده و اونو بی ارزش و تحقیر نمیکنه برام لذت بخشه. چیزی که توی این سیستم میبینم، در نظرم امیدوار کننده تر از این حرفاییه که

برندای زرد روانشناسی برای بهبود حال روانی تبلیغ میکنن.

چیزی که دوست دارم بیشتر بدونم، ذهنیت و قضاوت های این سیستم، در مورد ما انساناست.

تصویری که از مراتب صعود و تکامل، تا قبل از نوشتن این کتابا داشتم این بود که این سیستم، مثل یه پله برای رسیدن به مراتب معنوی و خداست؛ ولی فکر میکنم از اینجایی که هر کدوم از ما هستیم تا جایی که در علوم معنوی بهش میگن خدا، هیچ فاصله ی خاصی نیست؛ سطوح تکامل، تصویر کننده ی پتانسیل واقعی ما هستن.

اگر بخوایم با خودمون در مورد تاریکی و نابهنجاری صادق باشیم، این مفهوم، خیلی قدرتمند و قدیمیه. چیزای زیادی رو تحت تاثیر قرار داده و روی تجربه ی

خیلی از ماها تاثیر منفی گذاشته. ولی نابهنجاری، به عنوان یک سری دست ساخته، توصیف کننده ی قدرت ما هم هست. ما همونقدر که می تونیم تاریکی رو بازتولید کنیم، قادر به تولید الگوهای حاکی از عشق هم هستیم. می تونیم دنیاهای زیبایی رو خلق کنیم.

بعضا والدین مون ترجیح میدن که زود به خونه برگردیم و سر سفره بشینیم، بچه ها دوست دارن که همیشه حامی شون باشیم و تنهاشون نذاریم و نیازاشون رو برطرف کنیم، حتی اگر خواسته هاشون خودخواهانه باشه، دوستانمون ممکنه دوست داشته باشن که کنترلمون کنن و ما رو به نفع خودشون تغییر بدن؛ ولی عشق به ما اجازه میده که رشد کنیم.

تکیه کردن به الگوهای تکامل، نیازمند اینه که بتونیم قدرت درونش رو باور کنیم و طی آزمایشاتمون، واقعا

ازش نتیجه بگیریم. بعد از اون فکر میکنم که ترجیح دادنش به الگوهای عرفی درون جامعه، ساده تر هم میشه.

همین الان به دنیای اطرافتون نگاه کنید، چه کارای خشنی ازتون بر میاد؟ خیلی ها می تونن یهو یکی از اطرافیانشون رو بکشن یا از دیگران دزدی کنن یا پرخاشگری کنن. خیلی ها کارای بدی انجام میدن ولی آیا در اون لحظه، به وضوح میبینید که چیزی جلوشون رو بگیره و مهارشون کنه؟

خوب یا بد، این توصیف کننده ی حوزه ی اراده ی ما انسان هاست. به همین دلیل هم فکر میکنم که مسئولیت پذیری ما در قبال همدیگه است که می تونه نجات بخش باشه. به شخصه هیچ ابرقهرمانی رو نمیبینم که بتونه بیاد و این کارا رو از طرف ما انجام

بده. قوانین خوب، برای اجرایی شدن، نیاز به افرادی دارن که در مقابل پیاده کردنش مسئولیت پذیر باشن، در غیر این صورت، اون قوانین، فقط نوشته هایی بر روی کاغذن و یه ذهن تاریک، می تونه به راحتی راهی برای دور زدنشون پیدا کنه.

من زیبایی دنیایی که درونش رنج کشیدن، جزو تجربه ی روزانه ام باشه رو باور نمیکنم حتی اگر ظاهرش پره اکلیل و روبان باشه و همه ی آدماش لبخند بزنن. در نظرم توی همچین جوامعی، پشت همین چهره های قشنگ، پره آدمای بی غیرت و بی مسئولیت و سیاه دله که هیچ اهمیتی به تجربه ی بقیه نمیدن.

حالم از همه ی جوامعی که تا امروز دیدم به هم میخوره.

.

.

.

ساعت 3 شبه

یه انرژی بدی رو احساس میکنم که بهم حالت تهوع میده و انرژیمو خراب میکنه. منو یاد خواب دو روز پیشم میندازه. یاد اون دو تا دختر که به فیلمای ترسناک علاقه داشتن.

حس میکنم که اون دو نفر، واقعی هستن و زیادم خوششون از حرفایی که راجبشون گفتم نیومده. ولی در مجموع، حس میکنم که حتی قبل از این حرفا اومده بودن که اذیتم کنن.

انرژیشون بوی بدی میده. شبیه بوی بیمارستان، الکل، خون کثیف و مواد مخدری هست که توی آزمایشگاه درست میشه.

دو روزه دارم یه قرصو میخورم که برای چربی خونه. رنگش قرمز و ژله ایه و تاثیرش خیلی خوب بوده. با این که توی خوردن غذاهای چرب یکم زیاده روی کردم ولی اصلا حالم بد نشد و مزاجم به هم نریخته.

امیدوارم دلیل این که این روحای عجیب و غریب مزاحمم شدن این باشه که از موضوع این کتاب بدشون میاد. دوست دارم بدونم پیش خودشون چی فکر میکنن و از چی بدشون میاد.

از این که بتونم کاری انجام بدم که همچین موجوداتی رو اذیت کنه خوشم میاد. البته به شکل خوبی اذیتشون کنه یعنی نقشه های شرورانه شون رو خراب کنه.

حس میکنم که چیزای زیادی توی ادامه دادن این آزمایشا هست که نمی دونم و قراره به نحوی

غافلگیرم کنه. تا قبل اینکه سامانتا در موردش حرف نزده بود هیچ ایده ای در موردش نداشتم که ممکنه ابعادی زیر بعد صفر هم وجود داشته باشن.

همچین موجودات بدجنسی همیشه هستن ولی از اینکه خودم برم بالا سرشون خوشم میاد. از اینکه حس میکنن مزاحم کار و کاسبیشون هستم و از این که حرص میخورن که همچین موجود ضعیف و بچه ای مزاحمشون شده خوشم میاد.

فکر میکنم که کاراشون باعث میشه که آدما نتونن به چیزایی که کمک میکنه رشد کنن دست پیدا کنن. اونا نمیذارن که آدما به علمی که لازمش دارن برسن و بقاشون حفظ بشه و از دیدن رنج و بدبختی بقیه لذت میبرن، انگار که دارن به یه فیلم سرگرم کننده نگاه میکنن.

این مدت زیاد فیلم میدیدم و کمتر کتاب میخوندم و با خودم فکر میکنم که فرقشون چیه؟ به نظرم فیلمایی که برای سرگرمی ساخته شدن، مفاهیم زیادی رو نمی تونن به تصویر بکشن. اونا ملال و تنهایی و زمان طولانی ای که یه نفر توی کتابا میگذرونه تا بتونه به جواب سوالاش برسه رو نمی تونن به خوبی نشون بدن.

مخصوصا از این فیلمایی که دم دستم هست خیلی بدم میاد. به نظرم خیلی خودخواهانه هستن و شخصیتای درست و حسابی خاصی تو این فیلما پیدا نمیشه.

کتابا رو هم همین آدما مینویسن. همین آدمایی که مسخره زندگی میکنن. حرفاشون ممکنه قشنگ باشه. میدونی مثلا کتابای نوح هراری رو خیلی دوست

داشتم در حالی که به نظرم جراتشو نداره چیزی که مینویسه رو زندگی کنه. کتاباش قشنگه ولی طرز زندگی کردنش زشته. این که حداقل توی کتابا میشه چند تا ایده ی خوب پیدا کرد برام امیدوار کننده است. به نظرم دیگه بقیه اش به خودت بستگی داره که جرات خوب زندگی کردنو داشته باشی یا نه.

این روزا واقعا دلم ایده های جدید و جالب میخواد. دوست دارم گزینه هایی که برای طراحی کارای بعدیم هست رو بیشتر کنم. برای همین فکر میکنم که بهتره اون وجه ناامید کننده ی کتابا رو نادیده بگیرم و به ایده هایی که درونشون هست نگاه کنم.

.

.

.

شما چطوری ممکنه برای اطرافیانتون توهم درست کنید.

امشب خواب میدیدم که حواسم نبوده و توی تلگرام، همراه فایلایی که برای کارفرمام فرستادم، یکی دو تا از تکستایی که با دوستام رد و بدل کرده بودیم و راجب محتوای فایلا حرف زده بودیم رو فرستادم.

اون حرفا محتوای بدی نداشت اما به کارفرمام این حسو داد که دارم این مطلبا رو به سایت دیگه ای هم میدم. اون ازم پرسید که این مطلبا جای دیگه ای هم کار شدن؟

و مجبور شدم براش توضیح بدم که این تکستا فقط صحبت خصوصی من و دوستام بودن و مطلبا رو صرفا برای سایت خودش می نویسم و به تعهدات کاریم پایبندم.

در ادامه خواب میدیدم که یکی از عکسای خواهرمو برای شوخی کردن باهاش گذاشتم پروفایلم. یادم رفت که عکسو پاک کنم و نگران شدم که دیگرانی که توی تلگرام، چهره ی واقعی خودمو ندیدن، منو بر اساس چهره و انرژی ای که توی این عکس دارم قضاوت کنن.

قطعا دوست نداشتم که اینطوری قضاوت بشم چون خواهرم انرژی و حس خوبی نداشت. اما بقیه هم اگر برداشت اشتباهی میکردن حق داشتن چون من عکس فرد دیگه ای رو گذاشتم پروفایلم.

در واقع من قبل از خواب، مراقبه ی خاصی انجام ندادم اما یه چیزی عصبیم کرد. حس کردم که یکی مزاحمم شده و میخواد بهم تجاوز کنه. و حس میکنم

این خواب، سعی کرد بهم بگه که حق داری همچین فکری کنی ولی این اتفاق هم نیوفتاده.

دلیلش برمیگرده به اینکه احساس امنیت ندارم و با توجه به چیزایی که از استادا دیدم، نه تنها فکر میکنم که ازم در چنین زمینه هایی مراقبت نمیکنن بلکه حتی ممکنه بشینن و به بدبختیم نگاه کنن و بخندن.

میدونید وقتی که سبحان فرت و فرت بهم دروغ میگفت و ازم سو استفاده میکرد یا به حریم خصوصیم تجاوز میکرد، استادا چه شاهکاری رو برای مراقبت از من پیاده کردن؟

با سبحان حرف زدن. چه شاهکاری اساتید. میدونید این تلاشتون شبیه چه کاریه؟ شبیه اینه که بشینید به کص ننه تون بخندید.

از من که گذشت و از سگ کمترم که بخوام دیگه به شما تکیه کنم و روی رفاقت و کمکتون حساب کنم ولی از خونواده ی خودتون اینطوری مراقبت نکنید. فارغ از اتفاقی که می دونید برای دختراتون ممکنه بیوفته، حتی ممکنه پسراتون طوری به خونه برگردن که از کون حامله شدن.

می دونید چطوری توی خواب میفهمم که صدایی که میشنوم صدای سامحو یا رفقای ریتالم نیست بلکه صدای هم پیاله ای های خیانت کار شماست که مزاحمم شدن؟

اینکه چرا هم پیاله ای های خودتون بهتون خیانت میکنن که قضیه اش روشنه و قبلا هم راجبش باهاتون صحبت کردم اما این که چطور به رغم تلاشایی که

برای تغییر ظاهرشون میکنن، تفاوتشون رو با سامحو تشخیص میدم شاید براتون جالب باشه.

من از بی غیرتی توی صداتون میفهمم که شما کی هستید. شما بی غیرتید. روی کوچک ترین چیزی تعصب و غیرت ندارید، البته اگر نژاد پرستی و فاشیست بودن تخمی تون رو فاکتور بگیریم.

تعصب و غیرت چیز بدی نیست مخصوصا وقتی به خاطر عشق باشه. طبق مطالعات بنده، تعصب، مهارتی هست که کمک میکنه سطح تکاملی... اجازه بدید به جدول نگاه کنم:

1. بعد صفر: انگیزه، معنا، بعد یک: هدف، جهت
2. جریان اندیشه
3. ارتباط
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات
8. خلق تجربه
9. مبارزه با نابهنجاری
10. خوشبینی
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

بله همینطور که میبینید، تعصب جزو مهارتای سطح 19 هست.

شاید اتفاق امشب، واقعا یه تجاوز نبود؛ ولی من به خودم حق میدم که همچین احساساتی نسبت به شما

داشته باشم. انتظار نداشته باشید که با همچین رزومه ای که پیش من دارید، بتونید توقعات گذشته رو از من داشته باشید. از سگ کمترم که بخوام بی قید و شرط مراقب شما لکاته ها باشم و تیغه ی کینه و نفرتمو سمت گردن همه تون میندازم. فقط می تونید از خدا انتظار داشته باشید که خدا مراقبتون باشه چون از سگ کمترم که بخوام مراعات شما بی غیرتا رو کنم.

***

این روزا آزمایشاتمو دنبال نمیکنم و دلیلش برمیگرده به این که داروی جدیدمو روزی سه بار مصرف میکنم و داره بهم کمک میکنه که کبد و بدنمو پاکسازی کنم. وقتی دارومو میخورم، صرفا ترجیح میدم که استراحت کنم و نمی تونم کار سنگینی انجام بدم. ولی اگر خوابی ببینم که به موضوع این کتاب بخوره، می

نویسمش و ازش برای غربال ادامه ی این کتاب، استفاده میکنم.

.

.

.

آشنایی با سطح منفی 3

امروز برای شناخت سطح منفی 3 اقدام کردم و چیز زیادی از خوابایی که دیدم یادم نیست. صرفا میدونم که درگیر یه پروژه ی جمعی بودم، مثل ساخت یه شوی تلویزیونی و کارامون نوعی تصورات اشتباه یا توهم رو برای بقیه درست کرده بود و برای اینکه این تصورات اشتباه برطرف بشه، باید در مقابل عده ی زیادی حرف میزدیم.

چیزی که توی این سطح میبینم، متقارن با همون مفهومی هست که توی سطح تکاملی 3 بهش برخورد کرده بودم با این تفاوت که تحت تاثیر توهمه و با خودم فکر میکنم که واقعا وجه تمایز سطوح منفی از سطوح مثبت همینه؟ یعنی همون مفاهیم مثبتو درون خودشون دارن با این تفاوت که تحت تاثیر توهم هستن؟

باید آزمایشای بیشتری انجام داد اما قبل از اینکه سراغ آزمایش بعدی بریم، در مورد توهمی که اینجا بهش زیاد اشاره شده بهتره چیزایی رو بگم.

توهم در روانشناسی بالینی، عموما به حالتای قوی تری اطلاق میشه و به سختی میشه به خیلی از موقعیتایی که توی این خوابا ظاهر شده، کلمه ی توهم در مفهوم آکادمیک رو چسبوند. اینجا توهم می تونه

هر تصور اشتباه سطحی ای باشه. هر تعریفی که مغایر با واقعیت زندگیه. در واقع، معناش خیلی شبیه به توهمی هست که در فرهنگ عمومی و زبان عامیانه بهش اشاره میشه.

.

.

.

امروز مجددا برای شناخت بیشتر بعد منفی 3 مراقبه کردم.

در دنیای خواب میدیدم که توی حیاط پدربزرگم هستم. میخواستم برم دستشویی که یه گربه رو دیدم. اون در نگاه اول، به گربه ی کپل مپل معمولی و خنده دار بود اما وقتی کمی بیشتر بهش دقت کردم،

متوجه شدم که انرژی عجیبی داره و نوع نگاه و رفتارش نرمال نیست.

حس میکردم که اون گربه، ممکنه یهو بهم حمله کنه و خطرناکه. از من خوشش نمی اومد و کمی تعقیبم کرد و من از اینکه وارد راهروی دستشویی بشم ترسیدم چون می تونست اونجا گیرم بندازه و بهم حمله کنه یا جلوی در کمین کنه.

خواستم برگردم و از پله ها بالا برم ولی گربه هه حالت چهره اش تغییر کرد و حس کردم که عصبی شد و فهمید که حس خوبی بهش ندارم و بهم حمله کرد.

دلیل اینکه باهاش مبارزه نکردم و خواستم به داخل خونه برگردم این بود که هیکل اون گربه درشت بود و اگه درگیر میشدیم، می تونست مشکل زیادی درست کنه و منم بچه ی ریزه میزه ای بودم.

در نظرم اون گربه حالت نرمالی نداشت و نوعی جنون رو تجربه میکرد و اینو از طرز ارتباط چشمی ای که باهام گرفت و رفتاراش فهمیدم. این سطح از مهارت های ارتباطی، دقیقا مربوط به سطح سوم تکامله. تقریبا برام یه احتمال قوی شده که مفهوم جنون، از مفهوم سطوح زیر صفر جدا نیست.

بیدار شدم و دوباره خوابیدم و این بار، خواب دیدم که دوباره توی خونه ی پدربزرگم هستیم. اونجا یه خونه با انرژی مزخرف و تاریکه.

یه خونواده ی قدیمی و ثروتمند اونجا بودن که حس میکردم پدرم براشون کار میکنه. اونا آدمای خوبی به نظر نمیرسیدن و از پدرم خواسته بودن که براشون یه سگ جدید با ویژگی های خاصی بخره.

پدرم با یه سگ مونث که گوشای افتاده ای داشت برگشت. این سگ، نه خیلی بزرگ بود و نه کوچیک و حس میکنم که هم اسم خودم بود یعنی فکر میکنم که اسمش لوسی بود. حس میکنم که قسمت هایی از بدنش هم سفید بود. ولی بخش عمده ای از بدنش به رنگ شکلاتی بود.

خونواده ی اشرافی، اون سگ رو نپسندیدن و چیزی نبود که مد نظر داشتن. حس کردم که میخوان سگو ول کنن که بره یا شاید هم بکشننش.

من از این کارشون خوشم نیومد و می خواستم باهاشون صحبت کنم که اگه بذارن من اون سگو ازشون بخرم و برای خودم باشه چون خیلی از سگه خوشم اومده بود.

اون سگ به صورت تله پاتیک باهام حرف میزد و در مورد زندگی نفرین شده اش میگفت. از اینکه چطوری دیگران سعی کردن نژاد و ژنشو تغییر بدن و ازش موجودی بسازن که الان هست. اون میگفت که این روش اصلاح، خیلی بی رحمانه و خشنه و فقط زندگی خودش نیست که از بچگی با همچین موضوعی گره خورده بلکه سرنوشت خیلی از موجودات دیگه است.

اون در مورد یه جور روش اصلاح نژاد صحبت میکرد که بین اسب ها معروف تره و باعث عذاب زیادی میشه اما در مورد سگ هایی مثل اون هم اجراش کردن. در نظر اون، انسان ها موجودات بی رحمی بودن.

در نظرم مشکلی که اینجا وجود داشت هم توی نحوه ی ارتباط بود. آدما انسداد هایی داشتن که باعث

میشد نتونن احساس اون حیوونا از زندگی رو ادراک کنن یا شاید به عمد، این چیزا رو اینقدر نادیده گرفته بودن که به نوعی از جنون دچار شده بودن. حیوونا براشون صرفا کالاهای تجاری شده بودن و اصلاح نژاد هم به منظور تبدیل کردنشون به یه کالای بهتر صورت میگرفت.

اگر بخوایم اینطوری پیش بریم، به نظرم دقیقا هیچ سیستم جدید و منحصر به فردی برای دسته بندی ویروس ها به وجود نمیاد اما یه تفاوت نوشتاری ایجاد میشه. تا قبل از این، به نابهنجاری های مربوط به هر بعد، میگفتم فرم نابهنجار سطح 7 یا مثلا این یه الگوی نابهنجار مربوط به سطح 6 رو درون خودش داره.

چیزی که در نتیجه ی مطالعه ی سطوح زیر صفر دارم میبینم اینه که میشه به جاشون از عدد منفی 7 یا منفی 6 استفاده کرد.

چیزی که سایه اش روی سر تمام ابعاد پایین تر از صفر هست و از سطوح بالاتر، متمایزشون میکنه، مفهوم توهم هست که در سطح منفی یک باهاش رو به رو میشیم که اینم به نحوی در یک ارتباط معنایی با سطح اول تکامله.

دوباره به این عکس نگاه کنید:

1. بعد صفر: انگیزه، معنا، بعد یک: هدف، جهت
2. جریان اندیشه
3. ارتباط
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات
8. خلق تجربه
9. مبارزه با نابهنجاری
10. خوشبینی
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

سطح یک در مورد هدف و جهت زندگیه. تفسیرای اشتباهی که ما از هدف و منظور پدیده ها، اشخاص یا تمایلات و انگیزه های خودمون داریم، تعیین میکنه که الگوهای بعدی رو به چه شکلی بازتولید کنیم.

قبل از اینکه تمدن با شکوه لموریا و آتلانتیس وارد سطح آشغال بشه، ما یه استاد با هاله ی آبی روشن داشتیم که به من و 4 دوست سیاه بختم در مورد فلسفه و زندگی آموزش میداد. اون حرفی میزد با این مضمون که مشکلی نیست که نشه با حرف زدن حلش کرد و اگه بتونیم خوب حرف بزنیم، هیچ وقت کار به جایی نمیکشه و برای حل کردن مشکلات، همدیگه رو پاره پوره کنیم.

روحت شاد استاد، خوشحالم که مردی و ندیدی که داریم چطوری برای حل کردن مشکلاتمون همدیگه رو پاره میکنیم.

توجه کنید که این شیوه ی مطالعه ی سطوح تکامل، بیشتر یه رویکرد روانشناختی داره و این طبیعیه که راهکارهاش به حرف زدن ختم بشه. روانشناسا

هنرشون در همینه و اگه نتونن ارتباط خوبی با بیمارشون بگیرن، عملا نمی تونن کار مفید خاصی هم انجام بدن.

مهارت های کلامی، در سطوح چهارم تکامل هست که شکوفا میشن. آدمای زمینی درسته که زبان های مختلفی دارن ولی لزوما از این مهارت، به شکل سالم و خلاقانه ای استفاده نمیکنن. به همین دلیله که خیلیا عقیده دارن که سیاره ی زمین در سطح سوم تکامله. و تا جایی که میدونم هم مردم زمین، به طور میانگین می تونن در سطح 3 باشن ولی دارن سطح 2 و 1 رو زندگی میکنن.

این یه میانگینه و دقیقا معنیش اینه که انسانای زیادی هستن که حتی دارن پایین تر از این سطحو زندگی میکنن.

بودن در یک عقبگرد تکامل، به خودی خود چیز خطرناکی هست. در نظرم عقبگرد تکامل، نشونه ی دچار بودن موجود به ویروس های روانیه. ویروس هایی که اجازه نمیدن که فرد، پتانسیل واقعی خودشو پیاده کنه و به سرحد های واقعیش برسه و ازشون عبور کنه. عقبگرد تکامل، می تونه باعث ضعف موجود بشه، باعث فرسوده شدن روحش بشه و کم کم نابودش کنه.

چیزی که از مطالعه ی سطوح زیر صفر متوجه شدم اینه که برای کار کردن با این ویروس های روانی، لازمه سراغ توهمات فرد رفت.

شاید در نظر شما موجوداتی که در سطوح تکاملی بالاتری زندگی میکنید، فکر کردن به سطحی مثل 1، 2 یا 3 چیز خنده دار و بی معنایی باشه. ولی اینو

فراموش نکنید که ما هیچ وقت از مهارتهایی سطوح قبلی تکامل خودمون بی نیاز نمیشیم. سایه ی مهارت های سطح یک، روی تمام مهارت های بعدی هست. آیا همین کافی نیست که بگیم سطوح ابتدایی تکامل، مهم ترین رکن های تکامل و بقای ما هستن؟

اگه از آدمایی که دارن نابهنجاری های مختلفی رو تجربه میکنن در مورد ادراکشون از نابهنجاری بپرسید، ممکنه به راحتی ببینید که این افراد، در مورد مشکلاتی که توی تعیین انگیزه و اهداف زندگیشون دارن صحبت میکنن. انگیزه و هدف، مربوط به سطوح صفر و یک تکامله.

این اولین سوالیه که می شه در مورد هر ماموریت و مسیری پرسید. یه بار بعد انتظار کتابای 13 راه شیرین، یه ارتباط کوتاهی با بعضی از خواننده هاش

تونستم بگیرم و توی این ارتباط، صرفا یه سوالشون رو تونستم بشنوم که بیشتر پرسیده بودن. سوالشون هم این بود که هدف و انگیزه ات از نوشتن همچین کتابی چیه؟

محض احتیاط، چند سطح دیگه از سطوح منفی رو بررسی میکنم اما در نهایت، فکر میکنم که برای درک قضیه ی جنون، باید به کلمه ی توهم برگردم و راجبش فکر کنم. حدس میزنم که درک بیشتر مفهوم توهم، کلید به درد بخوری برای کار کردن با ویروس های روانیه.

.

.

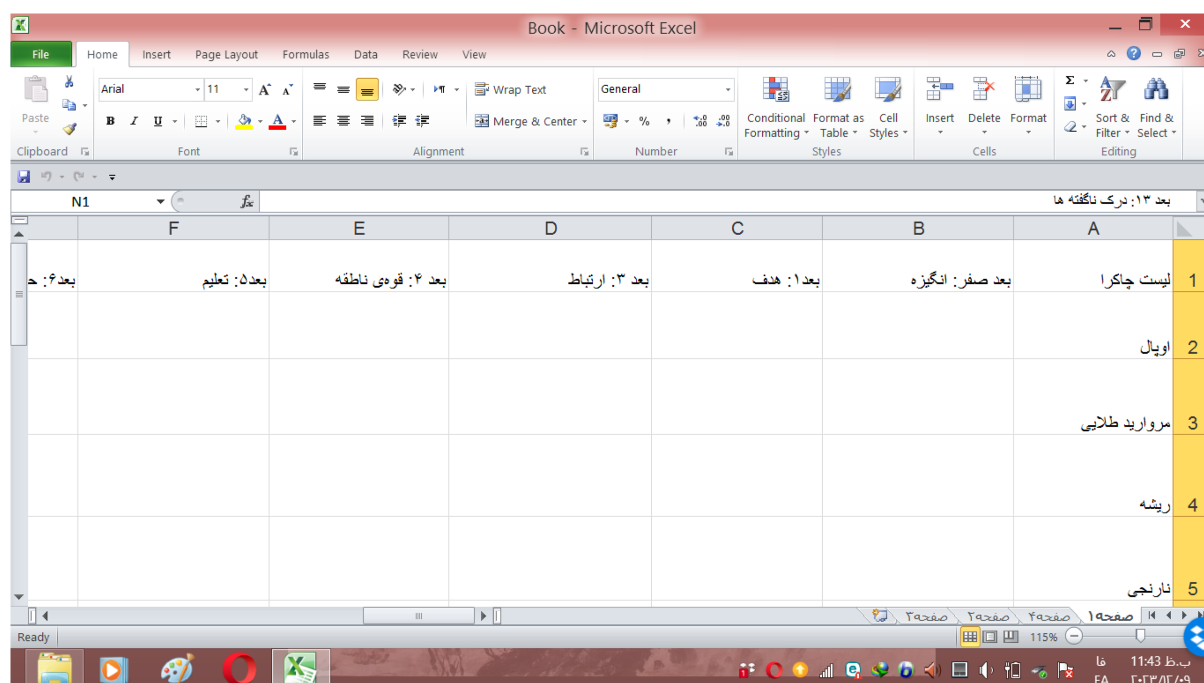
.

یه جدول پیشنهادی برای معاینه ی فردی

این مدلو می خواستم بذارم برای کتابی در مورد چاکراها و هنوزم راجب اینکه چطوری طراحی بشه و چطور میشه باهاش کار کرد، به نتیجه ی به درد بخوری نرسیده بودم. ولی امشب دوباره به سراغش رفتم و بهش فکر کردم و به نظرم رسید که میشه توی کتابایی مثل این هم ازش استفاده کرد چون مزیتش در اینه که می تونه به شناسایی نابهنجاری هایی که در مراحل ابتدایی هستن یا در موردشون احساس خطر میکنیم کمک کنه.

ظاهرش خیلی ساده است. ستون عمودی، لیست چاکراها رو نشون میده که علاوه بر 7 چاکرای اصلی، یه سری چاکرای فرعی هم بهش اضافه کردم. ستون افقی هم برای نشون دادن ابعاد هست که می تونه تا

نقطه ی نامعلومی ادامه داشته باشه و بستگی داره که بخواید تا سطح چندم تکامل برید و خودتون رو در موردش بررسی کنید.



این یه تیکه از جدولیه که درست کردم. توی عکس، تا بعد 6 و تا چاکرای نارنجی رو میشه دید.

شما می تونید روی کاغذ معمولی یا توی دفترچه یا هر جایی که امکان پذیره جدولو درست کنید و ازش مثل یه نقشه استفاده کنید.

ایده ی اولیه ام این بود که برای پر کردن هر نقاطع، یک بار مراقبه کنم و خوابامو بررسی کنم ولی اگه بخوایم اینطوری پیش بریم، خیلی طول میکشه تا بخوایم این جدول رو پر کنیم و نابهنجاری ها رو پیدا کنیم. ممکنه اینقدر طول بکشه که رشته ی کار از دستمون در بره و حتی مشکلات جدیدی پیش بیاد یا فراموش کنیم که توی آزمایشات خودمون به چه نتایجی رسیدیم.

فکر میکنم روش بهینه ترش اینه که هر چاکرا رو یک بار پاکسازی کنیم و به خوابی که بعد از پاکسازیش میبینیم فکر کنیم. روشی که خیلی از افرادی که با مراکز انرژیشون در پیش میگیرن همینه یعنی کلا یه روز رو به یه چاکرا اختصاص میدن و روز بعد میرن سراغ مرکز بعدی. معمولا ماهی یا حتی چند ماهی یه

بار هم همچین پاکسازی ای می تونه تاثیر خوبی داشته باشه.

آشنایی با مفهوم ابعاد، می تونه کمک کنه که اون نابهنجاری هایی که بعد از کار کردن با هر چاکرا میبینیم رو دسته بندی کنیم و مشخص کنیم که انسداد ها توی کدوم تقاطع یا مختصات هستن و بیشتر باهاشون کار کنیم.

در ابتدا ممکنه تشخیص اینکه انسدادی که دیدیم مربوط به کدوم بعده سخت باشه ولی کم کم که با مفهوم ابعاد کار کنیم، این کار می تونه آسون بشه.

بررسی رو میشه به شکل دیگه ای هم انجام داد یعنی تمرکز کنیم روی برطرف کردن انسداد هایی که با سطح 1 مرتبطن و بعد ببینیم که انسداد هایی که توی خواب میبنیم، با کدوم چاکراها مرتبطن.

این روش دوم، در نظرم دشوار تره چون به رغم اینکه سیستم چاکرا یه سیستم قدیمیه و مطالعات زیادی هم در موردش صورت گرفته ولی از پیچیدگی زیادی برخورداره و شاید تشخیص اینکه انسدادی که میبینیم دقیقا نشات گرفته از کدوم چاکراست، کار سختی باشه.

فکر میکنم که پیچیدگیش برمیگرده به اینکه چاکرا توصیف کننده ی ریشه ای ترین مفهوم روانشناختی یعنی احساساته.

من هنوز با این جدول کار نکردم و این یه کتاب آزمایشه پس می تونم از خودم به عنوان نمونه ی مطالعاتی استفاده کنم و ببینم که این جدول، کمک میکنه قدرت روانمو بهبود ببخشم یا نه.

.

.

.

پاکسازی چاکرای ریشه

دیشب برای پاکسازی چاکرای ریشه اقدام کردم و قرار هم نیست که با نظم و ترتیب خاصی پیش برم. پایین تر از این چاکرا، دو مرکز انرژی فرعی هست و بقیه ی مراکز هم در سطح بالاتری قرار گرفتن.

چاکرای ریشه، توی کتب علوم روحی، با رنگ سرخ مشخص میشه. در نظرم خیلی شبیه به سنگ یاقوت سرخه.

نمی دونم کلمه ی پاکسازی برای کاری که انجام دادم توصیف درستی هست یا نه، شایدم فقط یه مراقبه ی معمولی انجام دادم. کاری که انجام میدم خیلی ساده است. تجسم میکنم که انرژی خورشید مرکزی در

درون چاکرای ریشه ام شروع به حرکت میکنه. این مرکز رو در نواحی پایین ستون فقرات تجسم میکنم.

برای رفع انسداد های روانی، صرف انجام دادن مراقبه رو کافی نمیدونم اما اتفاقاتی که بعد از مراقبه میوفته، می تونه کمک دهنده باشه.

چیزی که انتظار میره اینه که کم کمش شما یه خواب جدید ببینید. بعضا که چشم سوم قوی ای دارن میان به همون تصاویری که حین مراقبه میبینن توجه میکنن که با توجه به اینکه همچین تجاربی ندارم، راجیشون نظر خاصی هم نمیدم. ولی اگه این تصاویر رو تحت تاثیر ماده ی مخدر خاصی میبینید، حتی اگر بهتون گفتن که فلان گیاه، مقدسه؛ راجبش شک کنید و با خایه مالی برای این کتاب، نرید گیاه کیریتونو تبلیغ کنید.

بخش چالش برانگیز کار، زمانیه که میخواید خوابتون رو تفسیر کنید. بخش نابهنجار رو میشه تقریبا به راحتی دید ولی اینکه چطور میشه از دستش خلاص شد حرف دیگه ایه.

بعد از مراقبه با چاکرای ریشه، خواب میدیدم که درگیر نوعی توهم هستم. فکر میکردم که آغاز سال تحصیلیه و می تونم آماده بشم تا خودمو به مدرسه برسونم. حس میکردم که این یه شروع دوباره است و دوست داشتم که کارایی رو انجام بدم که در گذشته از انجام دادنشون میترسیدم.

دوست داشتم به شکل نامحسوسی آرایش کنم و به خودم برسم و بعد به مدرسه برم و اهمیتی ندم که بقیه بهم چی میگن.

پالتای لوازم آرایشی رو جلوی خودم ردیف کردم و ابروهامو تمیز کردم و بعد یادم اومد که پسر من اصلا سن و سالم به بچه مدرسه ایا نمیخوره. الان تو دهه ی سوم زندگیم هستم.

تازه از توهم خودم بیرون اومدم و از اینکه فهمیدم نمی تونم به مدرسه برم و اونجا روزگار بگذرونم خیلی ناراحت بودم.

یهو یکی از دوستای قدیمیم رو دیدم. توی خواب میدونستم که ما سال های زیادیه که جدا شدیم و دیگه بعد از مدرسه، رفاقت مون رو ادامه ندادیم. همون روزای آخر مدرسه هم بود که کات کردیم و شاید اینکه دیگه توی یه محیط نبودیم، باعث شد که تن به آشتی کردن ندم. همیشه این من بودم که به

سراغش میرفتم و می خواستم که آشتی کنه، حتی اگر جداییمون تقصیر خودش بود.

این کارو میکردم چون باهاش گذشته ی مشترک زیادی داشتم و چیزای زیادی در موردم میدونست و با کسی به اندازه ی اون راحت نبودم.

از اینکه اینقدر قلبمو میشکست و اذیتم میکرد ناراحت بودم و حس میکردم که زیاد دیگه براش مهم نیستم و دارم شبیه آدمای بالغ و کاسب کار میشه. برای همین هم از فرصت تموم شدن مدرسه استفاده کردم تا برای همیشه ازش جدا بشم.

هنوزم فکر میکنم که آشتی کردن باهاش سخت نیست و کافیه برم دم در خونه اش و هدیه ای براش ببرم، شاید حتی بدون هدیه هم قبولم کنه ولی الان حتی

بیشتر از گذشته فکر میکنم که ازش بدم میاد و با هم دیگه فرق زیادی پیدا کردیم.

وقتی که توی خواب دیدمش، تعجب کردم که چرا باهام آشتی کرده و نمی خواستم هم از خودم برونمش. به نحوی حس میکردم که خیلی تنهام و دوست دارم که بتونم توی زندگی زمینیم، یه دوستی داشته باشم که بتونم باهاش وقت بگذرونم، براش هدیه بگیرم و باهاش برم بیرون یا خرید.

مادرم همیشه بهم میگفت که این دختره داره ازت سو استفاده میکنه و منو بابت اینکه باهاش وقت میگذرونم اذیت میکردن. میگفت چرا اینقدر که برای اون وقت میذاری به من اهمیت نمیدی؟

ولی من بعد اینکه رابطه مو با دوستم تموم کردم، نه تنها اهمیت بیشتری به مادر زمینیم ندادم بلکه بیشتر

هم ازش فاصله گرفتم و هنوزم حالم ازش به هم میخوره. چون به نظرم حداقل دوستم کمی درکم میکرد ولی اون یه کودن احمق بیشتر نیست و حاضر نیستم که براش کاری انجام بدم که حس کنه دوستش دارم، چون واقعا دوستش ندارم، حتی یه ذره.

توی خواب، یه گردنبند رو گردن دوستم میدیدم. اون یه نگین اشکی یا شایدم قلبی داشت که خیلی شبیه سنگ نگین انگشتر خودم بودم. انگشتر من یه انگشتر نقره با سنگ آکوامارینه که به نشونه ی تعهدم به سامحو میپوشمش و توی خواب، این انگشتر رو روی دستم میدیدم و معنیش هم برام روشن بود.

از اینکه دوستم هم سلیقه اش مثل منه و همچین گردنبندی رو انتخاب کرده تعجب میکردم. گردنبندی از جنس استیل بود اما شکل زیبایی داشت. دو تا زنجیر

داشت و پشت نگین هم یه جور لاکت بود که میشد درونش چیز کوچیکی رو پنهان کرد.

دوستم میگفت که این گردنبند رو به صورت جفتی گرفته و دوستش هم یکی عینشو داره.

اون یکی گردنبندو هم گردن دوستش دیدم. تنها تفاوتش این بود که اون یکی نگین سبز رنگی داشت.

دوستم میگفت که از جواهراتی که لاکت دارن خوشم میاد و من از سلیقه اش خوشم اومد و اگر دوست داشت هم می تونستم براش جواهرات لاکت دار مختلفی بخرم.

توی خواب فقط به این فکر میکردم که واقعا به نظرت می تونی باهاش جای خالی چیزی که توی زندگیت نیست رو پر کنی؟ توی ذهنم به خودم میگفتم که قبلا

یه دلیلی داشت که این دوستتو کنار گذاشتی و فکر نمیکنم که الان دلایل کافی ای بهت داده باشه که باهاش از نو شروع کنی.

با حرف توی ذهنم موافق بودم ولی حس میکردم که تحمل اینکه توی زندگی زمینیم اینقدر تنها باشم هم برام سخته.

وقتی که از این خواب بیدار شدم، واقعا دوست نداشتم که توی زندگی زمینیم یه دوست صمیمی با همچین کیفیتی داشته باشم و اصلا این روزا علاقه ای ندارم که از خونه برم بیرون و خرید کنم.

چالش همینجاست که میدونم توی این خواب، یه چیزی مشکل داره ولی مطمئن نیستم که بتونم درک و حلش کنم. چیزی شبیه به این خواب رو تا حالا بار ها و بار ها دیدم و به معنیش هم سعی کردم که فکر کنم.

حالا که با مفهوم ابعاد، آشنا شدم، حتی می تونم به طور نسبی بگم که انسداد ها مربوط به کدوم سطوح هستن. توهم یه ویروس منفی 1 هست.

بقیه ی ابعادو هم میشه بررسی کرد. مثلا آیا توی این خواب، در رابطه با برقراری ارتباط با دیگران، میشه انسدادی رو دید؟ (سطح 3)

بله به نظرم همچین انسدادی وجود داره.

به نظرم دیدن اینکه پایین ترین سطح انسداد در کدوم سطحه مهم ترین نکته باشه و رفع کردنش هم در اولویت باشه. چونکه سطوح بالاتر، از سطوح پایین تر از خودشون تاثیر میگیرن و اختلال توی کار سطوح پایین تر، می تونه عملکردمون توی مراحل بالاترو هم تحت تاثیر قرار بده.

اما چطوری می تونم با انسدادی که میبینم کار کنم؟ فکر میکنم باید سوالات ساده ای رو از خودم بپرسم و آماده هم باشم برای اینکه جواب روشنی براشون نداشته باشم.

مثلا اینکه توهمی که توی این خواب میبینم، منو یاد کدوم مشکلم در واقعیت میندازه یا می تونه احتمالا تجسمی از کدوم خطای شناختیم باشه؟

تحصیل توی مراحل ابتدایی، منو یاد مراحل ابتدایی تکاملم میندازه. چه کودکیم توی زندگی فعلیم و چه در خاطراتی که از سفر روحم توی این دنیا به یاد میارم.

دوست داشتم که این دوران، به شکل نرمال تری سپری میشد و می تونستم ازش کمی لذت ببرم. ولی به نظرم اصلا شبیه یه زندگی نرمال نیست. آدما

همیشه بیشتر از اونکه باهام نرمال برخورد کنن اذیتم میکردن و برام قلدری میکنن. بعد میرن ادعا میکنن که آدمای خوبی هستن و راجب موفقیتای اجتماعی شون گوز گوز میکنن.

این یکی از دلایلیه که کسی که از اون سر سیستمی مثل آکادمی، با موفقیت بیرون میاد در نظرم یه کصکشه. حالا هرچقدرم که میخواد برای بقیه خودشو خوب نشون بده. چون گذرم به همچین سیستمی خورده و ندیدم که درونش انصاف و عدالتی وجود داشته باشه. همه ی کسایی که دیدم یه مشت مادرجنده ی حرومزاده ان. طرف برای زن و بچه اش مرد خونواده است و برای شاگرداش استاد خوبیه، واسه یکی که نمیشناسه فقط یه معتاد به کص و ممه است.

فکر میکنید مثلا توی فضای خوابگاه و کلاسای دانشجو ها نبودم؟ اینا جلوی خونواده شون بچه ی درس خون یا آدم خوبه هستن، برای من که یه مشت قلدر جنده ی آب کیر دزد بیشتر نبودن. چرا باید به آدمایی که از همچین سیستمایی گذشتن اعتماد کنم و فکر کنم که آدمای خوبی هستن؟

طرف میاد پیش من و اعتباری که توی فدراسیون به دست آورده یا شهرت و ثروتشو روی میز میذاره و از همون اولش به طور غیر مستقیم میگه که انتظار داره چطور قضاوتش کنم. نه عزیزم تو نظرم با این چیزا آدم خوبه جلوه نمیکنی. سیستمی که ازش گذشتی در نظرم تا تهش فاسده و من تو رو به طور پیش فرض یه مادر جنده میدونم مگه اینکه خلافشو ثابت کنی.

میدونید چرا از شما استادای نوری بدم میاد؟ چون همه تونو همینقدر حرومزاده میدونم. خیلی هاتون قبلا توی جاهایی مثل زمین بودید و دلتون خوشه که اینجا یه تپه ای ریدید و رفتید. همین فرویدی که اینقدر بهش مینازید و الان استاد نوری شده در نظرم یه کونکش بیشتر نیست و اگه الان توی زمین بود و گذرش به من و امثال من میخورد کونمون هم میذاشت. امثال این یا یکی مثل پیکاسو، اینجا یه تپه ای رو ریدن چون معلوم نیست خون چند نفرو توی شیشه کردید که بتونید مثل یه انگل زندگی کنید. این یارو پیکاسو اینقدر کیرش همزمان تو کص همه رفته که آخر عمرش خوده ایدز بود.

بعد میخواید من شما رو آدم حساب کنم و بهتون اعتماد کنم؟ شما کیر منم نیستید خارکصه ها. اعتباری

که تو فدراسیون دارید هم کیر من نیست. من نمیام جایی مثل زمین که بلیط ورود به سیاره های کیریتونو به دست بیارم، میام که ریخت نحس شما رو نبینم. شما به کص ننه تون خندیدید که فکر کردید من رفیق شمام. تنها آرزوم اینه که بتونم کونتون بذارم و قربانی پدوفیلیا کنم تون.

.

.

.

نزدیک سه روز از آخرین باری که اومدم سراغ این کتاب میگذره. بعد از نوشتن بخش قبلی، منتظر موندم که خواب جدیدی ببینم تا درک کنم که ذهنم چه ارزیابی ای راجب همچین محتوایی داشته. با اینکه

زیاد هم خوابیدم، هیچ خواب خاصی ندیدم، یا بهتره بگم که هیچ کدوم از خوابایی که دیدم رو یادم نموند.

این برای من تصویری از موافقت ذهن با این محتواست. ذهن ما موجودیه که شدیدا به دنبال حفظ بقای موجوده و وقتی ببینه داریم اشتباهی رو انجام میدیم، با سرعت نور، واکنش نشون میده.

چه این ارزیابی درست باشه یا غلط، نمی تونستم تا بی نهایت منتظر بمونم و امروز سراغ چاکرای شبکه ی خورشیدی رفتم و در موردش مراقبه انجام دادم.

.

.

.

پاکسازی چاکرای شبکه ی خورشیدی

میدونید چرا آدم گاهی با وجود اینکه راجب یه موضوع، محتوای آموزشی جامعی وجود داره، بازم حس میکنه که موضوعو یاد نگرفته و دوست داره همون موضوعاتو از زبون بقیه هم بفهمه؟

الان مثلا راجب کار کردن با چاکرا، تعداد پرشماری محتوا وجود داره ولی کسی میتونه بگه کدوم محتوا بهتره و می تونه به درد همه بخوره؟

فکر میکنم که قضیه برمیگرده به ادبیات ما برای توصیف یک موضوع. فکر میکنم که وقتی یک محتوا رو از زبون اشخاص مختلفی بشنویم، هم حساسیت مون افزایش پیدا میکنه و هم ممکنه بالاخره یکی پیدا بشه که حرفش برامون قابل ادراک تر باشه و یقینمون هم نسبت به ایده های درون محتوا بیشتر بشه.

کار کردن با چاکرا ها موضوعیه که حساسیت های خاصیو هم درست میکنه چون خیلی ها اصلا نمی تونن این مراکز رو ببینن و دقیقا براشون روشن نیست که کار کردن با این مراکز، قراره چه تاثیری روی زندگیشون بذاره.

در حال حاضر، ادعاهای مختلفی هم در مورد قدرت این مراکز وجود داره. توی جامعه ای که در حاضر دارم درونش زندگی میکنم، چاکرا درمانی شده بازیچه ی بعضی برندای روانشناسی زرد که میگن با چاکراها مراقبه کن که مایه دار بشی.

یا میگن با این مراکز کار کنید تا بیماری های جسمیتون برطرف بشه.

من از تاثیر این جور مراقبه ها روی مسائلی مثل کسب درآمد یا درمان بیماری های جسمی خبر ندارم ولی به

عنوان فرض و احتمال، بهش به چشم روشی برای اطلاع از وضعیت روانی استفاده میکنم.

استفاده از تفسیر خواب ها خیلی وقته که در دنیای روانشناسای زمینی پذیرفته شده.

فکر میکنم مزیت کار کردن با چاکراها اینه که یه جور دسته بندی رو ایجاد میکنه و نسبت بیشتری هم بهشون نمیدم. ادعای بیشتری هم در موردشون نمیکنم.

اینکه براشون یه موقعیت فیزیکی خاص هم در نظر گرفتن می تونه جنبه ای نمادین داشته باشه یا استعاره ای باشه از غددی که تحت تاثیر احساسات مختلف، تحریک میشن.

چاکرای شبکه ی خورشیدی، اونطور که در کتب انرژی درمانی میگن، در محدوده ی شکم قرار داره و رنگش هم زرده. بین جادوگرا و آدمای حقه بازی که سرش هم توی این مفاهیم دارن، مرکز انرژی مهمیه چون عقیده دارن که می تونه به نوعی اقتدارشون رو افزایش بده. معمولا ازش استفاده میکنن تا بتونن بقیه رو وادار به کارایی کنن که خودشون دوست دارن که حالا این کارشون چقدر تاثیر داره رو خدا میدونه.

برخی هم عقیده دارن که این مرکز، با مفهوم عزت نفس و اعتماد به نفس در ارتباطه که این با روانشناسی ارتباط مستقیمی داره. منم حدس میزنم که کار کردن با این مرکز انرژی، احتمالا باعث تحریک غددی میشه که فعالیتشون با مفاهیمی مثل اعتماد به نفس و عزت نفس مرتبطه.

با این توصیف، میشه درک کرد که چرا این مرکز اینقدر برای بعضیا مهمه.

بعضیا حتی پا رو فراتر میذارن و عقیده دارن که چاکراهایی که پایین تر هستن، فعالیتشون مرتبط با زندگی زمینیه و چاکراهایی که بالاتر هستن، مرتبط با زندگی معنوی ما هستن. به نظرم این حرف جالبی نیست چون تجربه ی ما از زندگی زمینی رو می تونه پست جلوه بده. احتمالا کسایی که این حرفا رو میزنن، از نسل همون گنوسیایی هستن که انسان رو موجودی در بند و دزدیده شده میدونن که توی ماتریکس زمین گیر افتاده و برای رهایی از این بند باید درد و رنج زیادی بکشه یا یه مسیر عارفانه رو شروع کنه.

تا جایی که متوجه شدم، اتفاقا روحای زیادی هستن که علاقه دارن بدن فیزیکی داشته باشن و رفتن ما از سیاره ی زمین هم به معنی جدا شدنمون از یه بدن فیزیکی نیست. تمدنای پیشرفته، خیلی وقته که به دانش ساخت کالبد های فیزیکی پی بردن و ازش بهره های زیادی هم میبرن. خیلی از روحایی که به زمین سفر کردن هم ظاهرا به دنبال امتیازی برای رشد و ارتقای کالبد های فیزیکی ای هستن که در ابعاد بالای هستی دارن.

درکش زیاد سخت نیست. روحا خیلی از نیازای انسانی رو ندارن و نیاز، خودش یه محرک مهم برای کسب تجربه است. شاید بگید که نیاز نداشتن به غذا یا بیرون رفتن از خونه یا تجربه نکردن بیماری های فیزیکی موهبت بزرگیه.

فکر میکنم دلیل اینکه خیلی از روحا به داشتن یه بدن فیزیکی علاقه دارن اینه که داشتن یه بدن فیزیکی، کمک میکنه تا بتونن بدوی ترین تجارب انسانی رو به دست بیارن. در یک نگاه سطحی، غذا خوردن یا ریدنمون ممکنه چیز رقت انگیز یا مزاحمی باشه در سطح ناخودآگاه، اونا فلسفه ی ما از زندگی رو شکل میدن. به خواب های خودتون نگاه کنید، رایج ترین خواب ها چیزایی در مورد دستشویی و دندونا و غذا هستن.

فکر میکنم که روح ها هم مشکلات خاص خودشون رو دارن ولی بعید میدونم که مرزی بین انتزاع و واقعیت زندگیشون وجود داشته باشه.

درست چیزی مثل خواب های این جهانی و غیر این جهانی ما. وقتی یه خواب در مورد غذا خوردن

میبینیم، اگر چیز فانتزی و غیر زمینی ای درون خودش نداشته باشه، تجربه ی متفاوتی با وقتی پیدا میکنیم که مثلا خواب یه موجود سطح بالا یا یه فرشته رو میبینیم.

شاید فکر کنید که برای یه بشر زمینی هم دیدن خواب یه فرشته مهم تره ولی فکر نمیکنم که اینطور باشه. چیزی که میدونم اینه که موجودات سطح بالا، قرن هاست که سعی میکنن از طریق خواب ها و شهود های مختلف، با مردم زمین ارتباط بگیرن و پیام هایی رو منتقل کنن و اتفاقا اینطور هم نیست که آدما این پیغاما رو نگیرن، پیغاما رو میگیرن ولی اهمیتی نمیدن.

اما آدمای زیادی رو دیدم که دیدن خواب یه کیف پول یا یه غذای درست و حسابی یا داشتن یه زن خوشگل، حسابی کنجکاوشون کرده.

نمیگم که فرشته ها موجودات بدی هستن ولی آیا وقتی که بهشون نیاز داریم، تضمینی وجود داره که حتما به کمکمون بیان؟ نه حقیقتا، موجودات سطح بالا، اجازه ی دخالت توی خیلی از کارای این دنیا رو ندارن. ولی دسترسی به یه سری تجارب ساده، اونقدرا هم کار سختی نیست. خیلی از ماها حتی یه روز هم گرسنه نخوابیدیم، خونواده مون حتی به رغم مشکلای زیادی که ممکنه باهاشون داشته باشیم اما توی روزای سختی هم ممکنه کنارمون مونده باشن و خیالمون راحته که وقتی هم مردیم، یکی هست که

جنازه مون رو قبل اینکه بوی گندش بلند بشه بذاره توی یه قبر.

خب حالا بریم سراغ چاکرای شبکه ی خورشیدی.

بعد از اینکه با چاکرای شبکه ی خورشیدی مراقبه انجام دادم، خواب مختصری دیدم که چندان حس بدی هم درونم زنده نکرد، حداقل به اندازه ی خواب قبلیم ناراحتم نکرد.

توی خواب میدیدم که یهو سر جلسه ی امتحان تاریخم. فضای سالن، منو یاد دوره ی دبیرستانم مینداخت.

خیلی از سوالا چهار جوابی بودن و خیلی هاشون هم کوتاه جواب به نظر میرسیدن ولی من برای اون امتحان، آمادگی نداشتن.

عنصر توهم رو میشه توی این بخش از خواب دید، به این جهت که حس میکنم که یه جور جدا افتادگی با واقعیت اطرافم داشتم و نمی دونستم که قراره امتحانی بدم و براش آماده نبودم و درست سر جلسه ی امتحان به خودم اومدم.

سر جلسه ی امتحان، می دونستم که میشه تقلب هم انجام داد و این موضوع رایجی توی دبیرستانمون بود. به علاوه که سوالا کوتاه یا چهارجوابی بودن و این کار تقلبو راحت تر میکرد. ولی قیدش رو زدم و انجامش ندادم.

این قضیه ای بود که توی دوره ی تحصیلم هم ذهنمو مشغول خودش میکرد. اون زمان که نمی دونستم قراره ترک تحصیل کنم. اتفاقا اشتیاق زیادی هم داشتن که تا میتونم درس بخونم و شغل به درد

بخوری به دست بیارم. خیلی زودتر از هم کلاسیام شروع کردم به خوندن کتابای کنکور و از این کارا کیف لذیذی هم میبردم چون هر چی بیشتر میخوندم، خیالم هم راحت میشد که جای خوبی توی دانشگاه به دست میارم.

ولی از تقلب بدم میومد چون به نظرم هم بی انصافی بود و هم ازم یه موجود کودن میساخت که جایی رو بعدا به دست میاره که حقش نبوده.

طبعا اگه میدونستم که قراره ترک تحصیل کنم، خیلی بیشتر هم نسبت به موضوع تقلب بی تفاوت میشدم چون اون تحصیلات، دیگه قرار نبود که به دردم بخوره.

ولی یک مزیت مجزایی هم درونش میبینم و به نظرم اون حس عزت نفسه. شما وقتی که کار درستیو انجام

میدید که کسی هم بابت انجام ندادنش مواخذه تون نمی کنه، اعتمادتون به خودتون افزایش پیدا میکنه و در نظر خودتون، تبدیل به آدم با ارزش تری میشید.

به نظرم دلیل حساسیت و وسواس خیلی ها برای دعا کردن و توبه کردنن اینه که خودشون حس میکنن موجودات ناپاکی هستن و می ترسن که عاقبت کارایی که کردن دامنشون رو بگیره. چون نیاز دارن که حس کنن آدمای خوبی هستن.

نابهنجاری ای که توی این خواب میبینم، حدس میزنم که با سطح 4 یا 5 مرتبط باشه و فکر هم نمیکنم که به اندازه ی خوابی که بعد از چاکرای ریشه دیدم وضع خرابی داشته باشه.

.

.

.

پاکسازی چاکرای گلو

دیشب برای پاکسازی چاکرای گلو مراقبه انجام دادم. در دنیای خواب میدیدم که یه سر رفتم به مدرسه ی قدیمیم. دقیقا نمی دونستم کدوم مدرسه اس چون فضاش شبیه چند تا از مدارسی بود که توشون درس خوندم.

خلاصه وقتی که رسیدم اونجا، دیدم که خیلی از دانش آموزاشو میشناسم. اونا کسایی بود که همزمان با خودم توی اون مدرسه درس میخوندن. بعضی هاشون سال بالایی های خودم بودن و اینطور که میدیدم یونیفرمای مدرسه رو به تن داشتن و توی خوابگاهای اون مدرسه هم ساکن بودن.

من ازشون پرسیدم که شما اینجا چیکار میکنید؟ چرا هنوز اینجا موندید؟

جوابشونو درست یادم نیست. چیزی که خوشم اومد این بود که این امکان وجود داره که حتی وقتی سنت بالا رفته هم برگردی به عقب و توی همون محیطای قبلی، درساتو تکرار کنی، بدون اینکه از بقیه جدات کنن و محدودیت خاصی برات به وجود بیاد.

چیز دیگه ای که توی این خواب، برام عجیب بود، دیدن یکی از هم کلاسیام بود که این یارو همیشه برام قلدری میکرد و رفتارش مثل کصدریده ها بود ولی توی این خوابه، خوش رفتار بود.

اینکه فضای مدرسه اینقدر خوب بود منو به طمع انداخت به برگردم و از نو شروع کنم و از اینکه تا الان متوجه این قضیه نشده بودم متعجب بودم.

این بخشی از خوابه که فکر میکنم مرتبط با مفهوم توهم باشه چون فرد با حقیقت اطرافش خیلی فاصله داره در حالی که اون مدرسه بیخ گوشم بود و در حالت عادی، وقتی همچین چیزی توی سیستم آموزشی یه جامعه ی کوچیک باشه، به راحتی میشه فهمیدش.

توی خواب به اونا میگفتم که : «دوست دارم از نو شروع کنم چون سری قبل، قدرت روانی زیادی نداشتم و درس خوندن توی همچین محیطی برام سخت بود ولی حالا که زمان گذشته، فکر میکنم که راحت تر بتونم توی همچین محیطی دووم بیارم و حتی ازش لذت ببرم و چیزایی که میخوام رو یاد بگیرم.»

وقتی که از خواب بیدار شدم اصلا هم دوست نداشتم که همچین فرصتی فراهم باشه و برگردم پیش اون دخترای جک و جنده و باهاشون درس بخونم. خوابایی مثل اینو هم خیلی زیاد دیدم.

چیزی که همیشه ناراحتم میکنه لزوما اون سیلی ای نیست که توی صورتم میخوره، بلکه اون تجارب خوبی هست که به طور نرمال، همه باید میداشتنش ولی یه مادر جنده ای از راه رسیده و ازم گرفتتش. از اینکه کسی خوراکیمو از دستم بگیره خوشم نمیاد و کینه شونو به راحتی نمی تونم فراموش کنم.

این خوابه منو یاد این دریدای کصکش میندازه. جاکش فکر میکنه سر اون قیافه ی کیری ای که بعد اون انتقادا بهم تحویل داد ناراحتم یا چون از طرف

دانشگاه توبیخم کردم. باو شما هیچ کدومتون هنوزم کیر من نیستید.

چیزی که زد تو ذوقم این بود که فهمیدم چقد آدما این دنیا بی خایه ان. اون زمانی که این اتفاق افتاد، این کاستاندای مادر جنده هم تو کلاس بود و کصکش حتی تو دلش هم با حرف من موافق بودا ولی کیر فندقی دریدا رو به دهن گرفت. معلومه که کینه تونو به دل میگیرم کصکشا. من اومده بودم تو اون دانشگاه دوست و رفیق پیدا کنم نه اینکه بشم گاو پیشونی سفید و همه مسخره ام کنن. بعد حالا که دوباره گذرمون به هم خورده و تیغمو در کونتون میبینید واسم ننه من غریبم بازی در میارید؟

اشتباه من این بود که همون زمان که این رفتارا رو ازتون دیدم حس واقعیمو بهتون نگفتم. چاکرای گلو با

این طور خودخوریا ضعیف میشه. ولی اینطوری بهتون بگم که هنوز از دیدن زجر کشیدنتون سیر نشدم و حتی دیدن یه لبخند کوچیک روی صورتتون هم مایه ی آزردگی خاطر بنده است. اگه خودمو کنترل نمیکنم و کار خاصی علیه تون نمیکنم واسه اینه که نمی خوام به روند تکاملم آسیبی برسه ولی این به معنی این نیست که روزی که دارید زجر میکشید، نیام بالا سرتون و به صورتتون نخندم.

.

.

.

دیشب مراقبه ی خاصی انجام ندادم و صرفا صبر کردم تا ببینم خوابام واکنشی نسبت به مطالب قبلی

نشون میدن یا نه چون به نظرم به جمع بندی خاصی نرسیدم.

توی خواب میدیدم که به یه جزیره رفتم تا توی یه کارناوال شرکت کنم. انتظار داشتم که بتونم دوستای جدیدی پیدا کنم اما فضای اون جزیره، اصلا هم دوستانه نبود.

بعضی هاشون حتی منو مسخره هم میکردن. انرژی آدما رو شبیه خوراکیا میدیدم. وقتی به یکی از اونایی که مسخره ام کرده بود نگاه کردم، دوست داشتم بدونم مشکلش چیه.

اونو به شکل یه تیکه گوشت ماهی آماده ی سرو میدیدم و این حس بهم دست میداد که باهاش رفتار جالبی نمیشه و انرژی مفید زیادی رو از این بابت از

دست میده و این که منو مسخره کرد هم تلاشش برای کسب انرژی بوده.

از دیدن انرژی روحش حس خوبی بهم دست ندادم و یه جورایی چندشم شد.

نگاهی به خودم انداختم. انرژی خودمم بی ایراد نبود. خودمو شکل یه سالاد سبزیجات میدیدم که رنگارنگ و خوب بود ولی سس خیلی خیلی زیادی داشت، سس چربی که منو یاد بیماری چربی خونم انداخت.

توی خواب میدونستم که چرا اینقدر به اون سالاد سس زدم. دلیلش این بود که زندگی در نظرم بی مزه بود و اون سسه یه ذره بهش مزه میداد.

خواب ورق خورد و میدیدم که با مردم اون جزیره به یکی از ساختمون های عمومی شون رفتیم. یه جورایی شبیه عبادتگاه یا کلیساشون بود.

اون لحظه ادراکم در مورد ماهیت دنیای اطرافم یکم بیشتر شد و به یاد آوردم که من الان وارد یه فیلم شدم که سناریوش از قبل نوشته شده. یه فیلم که فضای شبیه سازی داره و بیننده می تونه واردش بشه و همه چیزو از نزدیک ببینه.

پشت سر من، یه خونواده ی سه نفره نشسته بودن و بچه شون فکر میکنم که حدودا 4 یا 5 ساله بود.

در جلوی جمعیت، یه دختر از اهالی همون جزیره اومده بود و یه جور متن ادبی رو میخوند. به نظر میرسید که اون دختره داره تاریخ جزیره و تراژدی هایی که پشت سر گذاشتن رو مرور میکنه و دل

خوشی از این آدما نداره. اون به دوره ای از تاریخ اشاره میکرد که خودخواهی آدما باعث شد که یه نسل کشی عظیم صورت بگیره و اینکه آدما توی اون لحظات پایانی چقدر آرزو داشتن که بتونن یه شروع دوباره رو تجربه کنن.

حرفاش نوعی خواسته رو درون خودش داشت و مشخصا از مردمش می خواست که اشتباهای گذشته شون رو نکنن ولی این حس غم انگیزی که درونش بود خیلی روی ذهنم تاثیر گذاشت. سعی میکردم اهمیت ندم و به پرونده ی فیلم که با خودم آورده بودمش نگاه کردم و با خودم گفتم: «تو شناسنامه ی فیلم نوشته بود که غم انگیزه و طبیعیه که پیاز داغشو تو این زمینه زیاد کرده باشن.»

حرفای دختره منو یاد دوستای لمورم انداخته بود و هی یادم میاورد که آره زمان میگذره و برای تجربه ی خیلی چیزا دیر میشه. خیلیا بارها میمیرن و زنده میشن و توی بدنا و جوامع مختلفی تناسخ پیدا میکنن ولی بازم رویه شون تغییر نمیکنه و دیگه وقتی بهشون میگی دوستت دارم انگار دیگه معنی حرفتو نمیفهمن.

وقتی به دختر بچه ی پشت سرم نگاه کردم حس کردم که ناراحت شده و میخواد گریه کنه. پدر و مادرش دستشو گرفتن و سعی کردن که بهش دلداری بدن ولی یه انرژی ای از خودش منتشر کرد و توی ذهن من اینطوری سنتز شد؛ اون می خواست بدونه که آیا واقعا آدما همونقدر که این سخنرانه میگه خودخواهن و پدر و مادرش صرفا هواشو دارن چون همخونش

هستن؟ و اگه پدر و مادرشو از دست بده باید توی این دنیا تنها و بی پناه بمونه؟

بی پروایی دختره در مورد فکر کردن به چیستی و کیفیت زندگی، باعث شد زیاد به خودم سخت نگیرم و راحت تر به چیزی که دلم براش تنگ شده فکر کنم. دستشو گرفتم و اون اومد بغلم و از اینکه میدیدم همچین احساساتی رو درک میکنه خیلی لذت بردم.

ویروسی که توی این خواب و خواب قبلی میبینم فکر میکنم که مرتبط با سطح هفتم باشه. همچنین فکر میکنم که کلمه ی همدلی، توصیف نسبتا خوبی در مورد مهارت های روانی ای باشه که در سطح هفتم به دست میاریم.

این مهارتا، سطح جدیدی از پیوند ما با دنیایی که درونش زندگی میکنیم رو رونمایی میکنن و تجارب خیلی جالبی رو میشه به کمک شون رقم زد.

شاید در حالت عادی، قدرت مهارت های این سطح، چندان ملموس نباشه اما وقتی به ویروس هایی که مرتبط با این سطح هستن نگاه کنیم، به راحتی میشه پتانسیل هاشون رو دید.

این قضیه رو قبلا تو کتابای دیگه هم گفتم؛ سطح هفتم یه چالش خیلی اساسیه و روحای پرشماری هستن که سفرشون توی همین سطح، متوقف شده و نتونستن رشد کنن یا برخی تونستن به سطوح بالاتر برسن اما مجددا عقبگرد تکاملی رو تجربه کردن و به این سطح، برگشتن.

این برای من نشونه ای از اینه که ویروس های مربوط به این سطح، از شیوع خیلی زیادی برخوردارن و ارزششو داره که باهاشون مبارزه کرد.

اولش که از خواب بیدار شدم و به سناریوی این خوابه فکر کردم خیلی حالم گرفته شد و خورد تو ذوقم و حس قربانی بودن بهم دست داد ولی وقتی سعی کردم خودمو جای یه روانشناس بذارم و ایراد رو جست و جو کنم، اون حس بد از بین رفت و به نحوی خوشحال شدم که باگ رو پیدا کردم و تسلیم مشکل نشدم.

.

.

.

چند تا نکته راجب همدلی هست که فکر میکنم درست توصیفش نکردم و ناگفته موند.

اولا که مهارت همدلی لزوما برای این نیست که با کسی که ازش بدمون میاد به سازش برسیم یا بشیم رفیق خایه مالش. برداشت من از این خوابا به هیچ عنوان این نبود که کیرتو بده دست کسایی که باهاشون حساب و کتاب صاف نشده داری یا به هر دلیلی ازشون متنفری.

بلکه برداشت بنده این هست که حتی اگر پیدا کردن آدم درست و حسابی که ارزش معاشرت و حرف زدن داشته باشه کار سختیه، روش سرمایه گذاری کن چون از این طریق، یه سری مزیتا رو میشه به دست آورد؛ و دلتو به معاشرت با یه عده پیزوری به درد نخور که ننه بابای خودشونم آدم حسابشون نمیکنه خوش نکن.

.

.

.

پاکسازی چاکرای تاج

دیشب برای پاکسازی چاکرای تاج اقدام کردم. این چاکرا درست روی فرق سره و رنگشو بنفش میدونن.

در دنیای خواب میدیدم که توی یه ماموریت و جنگ خیلی قاراشمیشی هستم. این جنگه تو یه سطحی بود که موجودات، می تونستن حداکثر قدرتای روحی خودشونو به کار بگیرن. مشکل اصلی هم یه روحی بود که انرژیش شباهت زیادی به عنصر فلز داشت و تراکم قدرتش هم زیاد بود.

خلاصه من برای یه سازمانه کار میکردم که خودشونو آدمای خوبی نمی دونستن ولی قصدم این نبود که آدم

بدی باشم. جنگ که تموم شد، رئیسمون باهام حرف زد و گفت: چرا حتی میفرستمت یه ماموریت معمولی، کسایی که قدرت کمی دارن و سعی دارن مانعت بشنو نمیکشی؟

جواب دادم که: خیلی خوشحال شدم این سوالو پرسیدین و باید بگم که درسته این یارو ها قدرت خاصی ندارن ولی میترسم یه وقت بچه شون یا یکی که دوستشون داره از قدرت زیادی برخوردار باشه و بعد برای انتقام گرفتن بیاد سراغم. برای همین سعی میکنم که جور دیگه ای مشکلارو حل کنم.

حرفم باعث شد که رئیسمون قانع بشه.

کار که تموم شد من به سطح دیگه ای رفتم و شکل زمینیمو پیدا کردم و توی محل زندگی فعلیم بودم. یه دوش گرفتم و داشتم توی اتاقم به کارام میرسیدم که

دیدم یه دختره که توی یه قلمرو دیگه بود وارد اتاقم شده.

برام سوال بود که چطوری پورتال باز کرده؟ چون به خودی خود نباید می تونست همچین کاری انجام بده. یه نگاه بهش کردم و دیدم که همون لباس کثیفای من که توی حموم بوده رو پوشیده و حس کردم که با انرژی خودم این پورتالو درست کرده.

ازش میپرسیدم که چطوری اومده اینجا؟ ولی جوابی نداشت.

دختره حدود 14 15 سالش بود و خونواده اش یکم وضعیت آشفته ای داشتن. خواهر بزرگه اش اعتیاد داشت و پدرشم مرده بود. اضطراب و نگرانی زیاد داشت و طبیعتا فضایی که درونش زندگی میکرد، نرمال به نظر نمیرسید.

انرژی ای که ازش برای ساخت پورتال استفاده کرده بود، انرژی همون حرفا و عقایدم بود که به رئیسم گفته بودم، در مورد این که چرا به آدمایی که قدرت خاصی ندارن آسیب نمیزنم.

حس میکردم که این انرژی، دختره رو جذب کرده بود. می تونستم حس کنم که دوست داره پیشم باشه. شاید چون پیش بقیه حس امنیت نداشت یا اونا اونقدرا تلاش نمیکردن که ازش مراقبت کنن؟ یه همچین حسی داشتم.

سعی کردم سرگرمش کنم و گفتم بیا لباسای تمیز بهت بدم و بازی کنیم. می خواستم دو تا از گردنبندامو نشونش بدم که اگه دوست داشت بپوشه ولی می خواستم گردنبندا رو بشورم. اومدم از اتاق برم بیرون که جلوی در، کمرم گرفت و افتادم زمین.

خواهرم اومد کنارم و جنده خانوم جای اینکه کمکم کنه بلند شم، شروع کرد به نصیحت عارفانه کردن. میگفت تو که یه جای بدنت همچین مشکلی داره باید بقیه ی اجزای بدنت اینقدر قوی بشن که بتونن حامیت باشن و اینقدر زمین نخوری.

خواستم بهش بگم بیا برو تو کونم ولی جرات نداشتم.

خلاصه، خوابه همینجا تموم شد.

به نظرم یه چیزایی تو زندگی هست که ما واقعا بهش نیاز داریم ولی بقیه ممکنه گاها بهمون اینطوری تحمیل عقیده کنن که این چیزا نیاز اضافی همه است و باید مراقب باشی که اولا همچین نیازی برات ایجاد نشه و دوما اگه ایجاد شد، از قبل اینقدر کار کرده باشی و سرمایه جمع کرده باشی که برای رو به رو شدن باهاش آماده باشی. یعنی در هر صورت،

جامعیت قرار نیست که هیچ آمادگی خاصی برای حمایت از تو داشته باشه.

طرف میاد به خودش افتخار میکنه که سال ها کار کرده و می تونه علاوه بر رفع نیازای اولیه اش حالا سراغ تولید مثل انبوه و مسافرت و ماجراجویی بره و فکر میکنه که از وظیفه ی هر شهروندیه که اینقدر کار کنه چون خودش از روز اول، چهار ستون بدنش سالم بوده و مشکلی نداشته که مانع کار کردنش بشه. اونقدر کار کرده که یادش رفته برای سیستم بالای سرش یه خر بندری بیشتر نیست و بقیه رو بابت اینکه مثل خودش خر حمالی نمیکنن سرزنش میکنه.

چاکرای تاج رو معمولا با حس وابستگی مرتبط می دونن. گرچه به نظرم زیاد کلمه ی بهینه ای برای توصیف این طیف نیست. گاهی اوقات، شما یه کار

مفیدی رو انجام میدید در حالی که خودتون هم میدونید که نیاز خاصی به انجام دادنش ندارید و انتخابای زیادی پیش روتون هست. ولی کم کم یه عده پیدا میشن که این کاری که شما انجام میدید رو وظیفه تون میدونن و کلی هم بابت درست انجام ندادنش یا کم کاریتون سرتون منت میذارن و تحقیرتون میکنن.

اون وقت دیگه درست نمیفهمی این وسط چی دقیقا به چی وابسته است و قراره ازش فیض ببره؟ میبینی که سود بردن خودت از کاری که انجام میدی متوقف شده و داری حتی ازش ضرر هم میبینی در حالی که یه عده دارن ازت سو استفاده میکنن.

طی چند روز اخیر، سرما خورده بودم و داشتم همه اش استراحت میکردم. تحمل مریضی، مشکلات

خودشو داشت ولی از اینکه همه اش رو مبل لم داده بودم و دارو و خوراکی مصرف میکردم و با بقیه چرت و پرت میگفتم لذت بردم. دیگه ذهنم اینقدر درگیر گذشته و آینده و این کتابا و اون استادای کیری و این روحای کون نشور مزاحم و این ستاره ای های آب کون که میان شر و ور تحویلم میدن و این فیلمای شر و ور و نگرانی برای درآمد و هیچ کص و شعر دیگه ای نبود. هم کیرم تو دنیام بود و هم کیرم تو آخرتم و باید بگم که خیلی بهم خوش گذشت.

.

.

.

پاکسازی چاکرای چشم سوم

امروز برای پاکسازی چاکرای چشم سوم اقدام کردم.
در دنیای خواب میدیدم که توی یه سالن هستیم و داشتم به بچه های کلاسیمون میگفتم که برای درست کردن یه موسیقی دسته جمعی، فلان کارا رو باید انجام داد. منتها اگر بخوایم بداهه کار کنیم، چند تا ساز هست که بهتره استفاده نشن چون اتمسفر محدودی دارن و مسیر موسیقی رو از همون اول مشخص میکنن و نمیذارن که تبدیل به یه کار کاملا بداهه و آزاد بشه.

بعد شروع کردیم به تقسیم کردن سازا و یکیشون توجهمو جلب کرد. اون یه جور پیانوی کیبوردی بود که دکمه هاش با پیانوهای معمولی فرق داشت و به

نظر یه ساز الکترونیک بود. به نظرم چیز خیلی کاملی بود و کار کردن باهاش هم راحت بود.

خواب ورق خورد و مدام نقش اول فیلم جدید هانگر گیمزو میدیدم. چالش در مورد این بود که توی این دنیا میشه خوش قلب موند یا باید نقش شکار و شکارچی رو پذیرفت؟ این فیلمی هست که دیشب و امروز داشتم نگاهش میکردم و سوالی که درونش مطرح میشه، تقریبا اغلب اوقات، ذهنمو به خودش مشغول میکنه.

فکر کردن به تاریکی و اینکه می خوایم در مقابلش چه نقشی داشته باشیم، رفته رفته تبدیل به یکی از الزامات تکامل میشه. فکر میکنم بعد از سطح 9 به بعد، هیچ وقت نمی تونیم تاریکی و مبارزه ای که قادریم در برابرش پیاده کنیم رو نادیده بگیریم.

من همیشه با خودم فکر میکنم که چی میشد اگه به جای مبارزه با تاریکی، تبدیل به جزوی از اون میشدم و کیف خودم از دیدن زجر کشیدن بقیه رو تکمیل میکردم؟

روزایی مثل امروز که حالم از بقیه به هم میخوره و کسایی که دوستشون دارم رو نمیبینم، بیشتر هم به این موضوع فکر میکنم. حالم از تموم این دنیا و سیستما و دست ساخته ها و هنرش به هم میخوره و در نظرم حتی زیباترین چیزاشون هم شبیه سیبایی هست که از درون گندیدن و کرم خوردن.

امروز خواب میدیدم که یکی از این رفقای لمورمو دیدم. ازش حالم به هم میخورد چون توی زندگی زمینی اذیت و تحقیرم کرده بود ولی به خاطر اینکه تنها بودم و از بقیه بیشتر هم حالم به هم میخورد،

یکم صبر کردم تا ببینم داره چه کسشعری سر هم میکنه.

این یارو هنرمنده و بله یه زمانی کارای هنریش برام جالب بود ولی الان نه هنرش و نه هیچ چیز دیگه ایش برام جالب نیست. به نظرم اوایل داشت از هنر برای تکامل خودش استفاده میکرد اما کم کم از این کار برای سرکیسه کردن بقیه و سو استفاده ازشون بهره برد. منم نامردی نکردم و چند سطلی روی سرش ریدم و بعدش راهمو ازش جدا کردم.

نمی دونم چی بهشون بگم، حتی نمی دونم از کدوم زاویه بهشون برینم که حق مطلب به جا بیاد. فقط از اینکه میبینم روزای آخرتونه و دیگه قرار نیست ریخت نحستونو توی این دنیا ببینم خوشحالم. شما لمورینای نفرت انگیز، شما لکاته های خیانت کار دیوث. شما ها

که سر عزیز ترین دوستاتون رو کردین زیر آب و با استخون برادرای خودتون خونه ساختین. شمایی که تخمتونو هر جایی که رسیدین ریختین و در مقابل حتی یدونه از این تخما مسئولیت پذیر نبودین. کل این جهنمی که روی سیاره ی زمین به اندازه ی 12 هزار سال پایدار شده تقصیر شماست. روزی که تک تکتون مردین میام و روی قبرتون بندری میرقصم.

.

.

.

قبل از اینکه پاکسازی چاکرای قلب رو شروع کنم، خواب میدیدم که دارم دنبال سامحو میگردم. توی خواب، حس میکردم که توی بدن زمینیم هستم و

قانونی نداره که بتونم با چشما و بدن معمولیم، حضور سامحو رو حس کنم. اما یکی دو باری صداش زدم.

نگاه کردن از چشم موجودی که به یه زندگی فراتر از این زندگی معمولی باور داره، به این دنیای معمولی، به نظرم خیلی ترسناک و ناامید کننده اومد. چون انگار که دنیای پیش روم، یه دنیای سوخته، در بسته و پر از جنونه که نمیذاره لذتی که به دنبالش هستم رو به دست بیارم.

در مورد پاکسازی چاکرای تاج و چشم سوم، علامت خاصی رو توی جدول درج نکردم چون در نظرم نابهنجاری بخصوصی نداشتن و مرز توهم رو درونشون ندیدم. بیشتر حس کردم که خوابای مربوط به این چاکراها، نوعی ایده رو درون خودشون داشتن

که به کار گیریشون می تونه موجب بهبود و پیشرفت وضعیت فعلی بشه.

.

.

.

پاکسازی چاکرای قلب

بعد از پاکسازی چاکرای قلب، خواب میدیدم که دوست دارم نوعی ثروت یا انرژی بخصوص رو به دست بیارم. این شامل کارهایی بود که بیس ساده ای دارن ولی تداوم در درونشون می تونه حس خوبی داشته باشه. حتی به اینکه سراغ جواهر سازی برم هم فکر کردم اما بیدار که میشدم حس خاصی نداشتم.

چیزی که برام جالبه، حضور عنصر هنر توی خوابای اخیرمه. همیشه فکر میکردم که نگه داشتن و سرکوب

کردن حس بدی که داری باعث ناراحتی روانی میشه ولی حالا حسای خوبی دارم که نگه داشتن شون اذیتم میکنه و دوست داشتم که می تونستم با همون ظرافتی که یه هنرمند به بیان احساساتش مشغول میشه، می تونستم راجب چیزی که دارم تجربه میکنم بنویسم و ازش لذت ببرم.

واقعیت اینه که هر روز و هر لحظه دارم به سامحو فکر میکنم و توی زندگی زمینیم هم کسی نیست که بتونم در موردش باهاش حرف بزنم و حالا گیرم که کسی هم بود، بازم یه عالمه حرف در موردش توی ذهنم هست که دوست دارم ساعت ها راجبشون فکر کنم و بعد هم دوباره همون فکرا رو مرور کنم.

وقتی که سعی میکنم خودمو به اون راه بزنم و به کارای دیگه ای مشغول بشم، حس آدم فقیر و گمشده

ای بهم دست میده که هیچ انتخاب و مسیری توی این دنیا نداره و بعضا درکم از گذر زمان رو از دست میدم. وقتی سامحو خداحافظی میکنه و میره سراغ ماموریتش، می دونم که خیلی زود دوباره می تونم ببینمش ولی وقتی خودمو مشغول زندگی میکنم و یه روزی میگذره و بعد از خودم میپرسم دارم چیکار میکنم؟ فکر میکنم که هزار سال گذشته و هیچ وقت توی این دنیا کسی نبوده که دوستم داشته باشه و من دارم مثل احمقا خودمو سرگرم میکنم تا زمان بگذره.

خوشم نمیاد بشینم و با نبودن و دلتنگیش بسازم در حالی که اون قشنگ ترین فکری هست که توی سرم میاد و بهم انگیزه ای میده که بیدار بشم و یه کار مفیدی رو به سرانجام برسونم.

.

.

.

پاکسازی چاکرای نارنجی

امشب برای پاکسازی چاکرای نارنجی اقدام کردم. یه مشت خواب چرت و پرت بیشتر ندیدم. دچار چیزی شدم که در فرهنگ عمومی با عنوان بختک شناخته شده و حسابی اوقاتم تلخ شد که خوابمو مختل کردن.

توی دنیای خواب، حس میکردم زورکی شوهرم دادن و باید با شرایطی که درونش هستم بسازم ولی دورم پر از موجودات ترسناک و تاریک بود.

دوست داشتم عشقمو پیدا کنم و با هم حرف بزنیم ولی نمی تونستم پیشش باشم. حس میکردم اگه بتونیم حرف بزنیم، انرژی هم بهتر میشه.

بیدار که شدم اعصابم خورد بود و می دونستم چند روزه از سامحو بی خبرم. از اینکه ازش بی خبرم و نمی دونم چه اتفاقی داره میوفته حس حقارت بهم دست میده. پاشدم رفتم سایت همسر یابی تا حرصشو در بیارم. ولی اصلا وارد سایته نشدم صرفا کامنتای بقیه رو راجب سایته خوندم.

حالم از آدما به هم خورد. دیدن حرفا و انرژیشون بیشتر وسوسه ام کرد که اذیتشون کنم. هر روز بیدار میشم و کونم میسوزه که چرا دارم اینقدر آروم و سر به زیر زندگی میکنم در حالی که می تونم با جادو، سراغ همین آدمایی برم که ازشون چندشم میشه.

چهره ام خیلی متین و مهربون تر از اونیه که کسی فکر کنه دوست دارم زندگیشو خراب کنم یا با جادو، بلایی به سرش بیارم ولی حقیقت اینه که جون

آدمیزاد در نظرم سر سوزنی ارزش نداره و کونم میسوزه که مشارکتی توی ریدن به زندگیشون ندارم.

دلم برای بعضی از اطرافیام میسوزه که بهم محبت میکنن و کمک حالم هستن چون می دونم که ذره ای دوستشون ندارم. وقتی بهم محبت میکنن از خودم شرمم میشه و فکر میکنم موجود ریاکاری هستم که نفرت توی قلبمو بهشون نشون نمیدم.

چاقویی به اسم هنر

این کسشعر ترین کتابیه که تا حالا و در طول تمام زندگیم نوشتم. صرفا هدفم این بود که انرژیمو تغییر بدم تا بتونم خواب سامحو رو ببینم ولی این اتفاق هم نیوفتاد. در مجموع از کتابه حالم به هم میخوره و برام مهم نیست که فایده ای داشته باشه یا نه.

برگردیم به هدف اولیه اش. قصدم این بود که در مورد جنون تحقیق کنم. اول به این نتیجه رسیدم که نقطه عطف جنون رو میشه توهم در نظر گرفت که در سطح منفی 1 ظاهر میشه. به جز این موضوع، به نظر نمیرسه که سطوح پایین تر، هیچ نشانگان خاص و منحصر به فردی داشته باشن که به درد شناسایی جنون بخوره.

در واقع مهم ترین ویژگی جنونو هم میشه تحریف واقعیت در نظر گرفت. این تحریف می تونه خودشو

در خواب هایی که عنصر توهم رو به نمایش میذاره نشون میده. حتی اگر عقل خوده گزارش دهنده هم نرسه، مشاور با بررسی گزارش خواب می تونه بفهمه که توی کدوم مختصات، ارتباط فرد با دنیای واقعی قطع شده و داره با توهمات خودش زندگی میکنه.

مفهوم توهمی که اینجا مطرح میشه تا حدی با مفهوم بالینیش فرق داره. اون چیزی که روانشناسا به عنوان توهم مطالعه میکنن، نوع حاد و پیشرفته هست که هیچ پارامتر روشنی برای ادراکش وجود نداره. در حالی که توهم می تونه درک اشتباه فرد راجب واقعیت دنیای اطرافش باشه و قضاوتایی که راجب همین پدیده های پیش پا افتاده ی اطراف خودش انجام میده.

چاکراها مراکز تولید احساسات هستن و در مقابل مفهوم ابعاد که برای دسته بندی مفهوم تجربه استفاده میشه قرار میگیرن. برای درک یک نابهنجاری، بهتره بدونیم که بیشتر داره تحت تاثیر کدوم مراکز و کدوم ابعاد ایجاد میشه. این کارو میشه از طریق سنتز خوده گزارش خواب هم فهمید.

چیزی که رشد نکنه، میگنده و میپوسه. جنون بین روح هایی که سنی ازشون گذشته و زندگیشون خیلی وقته درگیر کسالت شده می تونه موضوع رایج تری هم باشه. اگر میخواید سایه ی جنون از سر زندگیتون بره، هم خودتون رشد کنید و هم به بقیه کمک کنید که رشد کنن. اینو کسی داره بهتون میگه که حالش از آدما به هم میخوره ولی خب حداقل برای امنیت روانیم ارزش قائلم.

من رشد رو یک مفهوم هنری و شاعرانه میدونم چون هیچ وقت نمیشه صرفا با توصیف مکانیکش راه حل رو پیدا کرد. رشد اتفاقی میون یه آشفتگی و نابهنجاریه. تکامل، حرکتی در برابر هرج و مرج درون دنیاست و ما بهش تن میدیم چون برای بقای خودمون بهش نیاز داریم. تکامل یه حرکت تجملاتی یا روشی برای پز دادن و چشم و هم چشمی نیست.

طبیعت هم این مدلی بوده. موجودات، تن به تکامل دادن تا بتونن بقای خودشون رو حفظ کنن و وضعیت طبیعت هم با کسی در این مورد، شوخی و رودروایسی نداشته. اتفاقات بد، به بی رحمانه ترین شکل ممکن، گونه های ضعیف رو بلعیده.

مهارت هایی که عموما در دنیای هنر، مورد توجه قرار میگیره، مثل چاقوی ظریف و تیزی عمل میکنه که

باعث میشه این آشفتگی و هرج و مرج، بریده بشه و بتونیم درونش و تکه های به درد بخورش که می تونه به رشدمون کمک کنه رو ببینیم. آشفتگی هیچ نقشه و نظم و مکانیکی نداره که بشه تعریفش کرد و ازش برای تکامل پیدا کردن استفاده کرد. این هرج و مرج، یه طبیعت کاوشگر و کنجکاو میخواد که واقعا علاقه به یادگیری داشته باشه.

وقتی آدمایی رو میبینم که به سنت پدر و مادراشون چسبیدن و کون گشادانه امید دارن که همین روشای قدیمی بتونه براشون جواب بده و رفاه زندگیشون رو تضمین کنه حس میکنم دارم پیش یه مشت گدا گشنه زندگی میکنم. اینکه یکی فقیر باشه چیز عجیبی نیست ولی اینکه مثل گدا گشنه های خاک بر سر زندگی کنی دیگه کاملا به خودت ربط داره. چون

واقعا کسی مجبورمون نکرده همون گوهی رو بخوریم که ننه باباهامون خوردن.

عنم میگیره از اینکه توی دنیایی زندگی میکنم که پره گدا گشنه و احمقه و هیچ حرفی برای گفتن باهاشون ندارم. حتی دیگه دست و دلم نمیره چهار تا فحش درست و حسابی بدم.

یه چیزی که از پاکسازی چاکراهام در جریان این کتاب فهمیدم این بود که در مورد چیزایی که حالم ازشون به هم میخوره با خودم صادق باشم چون خو گرفتن به همین چیزای چندش آور میتونه درکم از زیبایی و اونچه که ایده آلم هست رو تحریف کنه. خوابام کوچکترین هشدار و مشکلی با فحشایی که دادم و چیزایی که نسبت بهشون اعلام انزجار کردم نداشتن.

اگر شد می خوام یه کتاب داستانی در مورد هنر بنویسم. از ادبیات این کتاب هم حالم به هم میخوره.

.

.

.

یادمه چیزی مثل پایان این کتاب، توی کتاب 13 راه شیرین برای نسل کشی هم افتاد یعنی شهودم منو به سمت درک و به کار گیری هنر راهنمایی کرد تا بتونم اون حس فقدانی که درون زندگیم هست رو پر کنم و تجربه ی جدیدی رو به دست بیارم.

صرفا من موضوع رو جدی نگرفتم و نتونستم زیاد برم توی بحرش. من هنرو دوست دارم ولی درک چیستی و کاربردش فکر میکنم موضوعیه که میشه به

کمک ناخودآگاه و نشانه هایی که در اختیارمون قرار میده بیشتر درک کرد.